

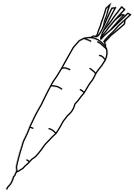
# cöuscoüs végétarien

2,15€/pers

prix en bio



saison : ❄️\*



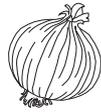
x2  
carotte



x1  
courgette



x2  
navet



x1  
gros  
oignon



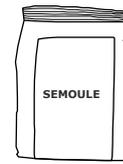
x2  
gousses  
d'ail



100g  
pois  
chiches



x1  
boîte de  
tomates  
concassées



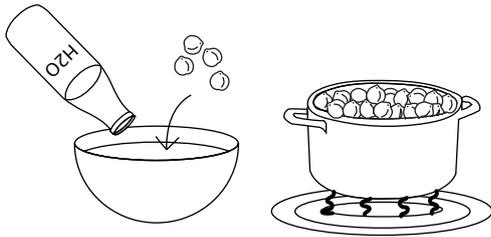
200g  
semoule



x1  
ras  
el-hanout

\*peut s'adapter en fonction des saisons si tu changes les légumes

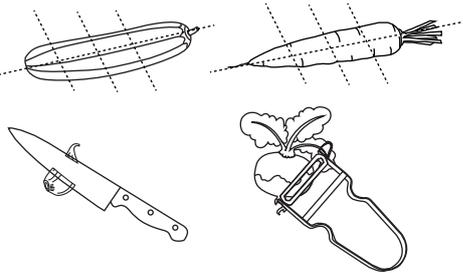
1



La veille, fais tremper les **pois chiches** dans un grand volume d'eau.

Rince-les, fais bouillir de l'eau salée et cuis-les (+/- 40 min). Quand c'est tendre, c'est cuit. (ou alors t'achètes une conserve...)

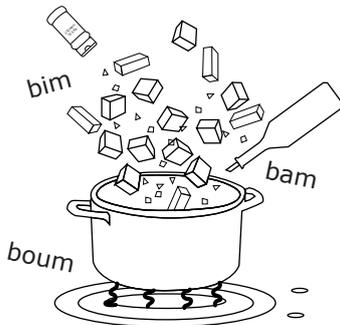
2



Épluche les **navets**, découpe les légumes en tronçons de 1 cm sur 3 cm.

Pèle et dégerme l'**ail**, puis émince-le.

3



Dans une casserole, mets un fin filet d'huile, tous les légumes sauf la courgette, ajoute le **ras el-hanout** et fais suer 3 min pour libérer les arômes (feu doux). Ajoute de l'eau à hauteur, la **pulpe de tomate**, et laisse mijoter 45 min à feu doux. Ensuite, rajoute la **courgette** et les **pois chiches** et poursuis la cuisson 25 min.

Étale la **semoule** dans un plat et verse de l'eau bouillante salée, couvre. Après 5 min, vérifie la cuisson, si c'est pas cuit et que le semoule a absorbé toute l'eau, recommence l'opération.

La préparation de légumes est prête quand les légumes sont bien tendres. N'hésite pas à goûter et à rectifier l'assaisonnement.

Si tu as l'impression que la consistance est trop épaisse, rajoute un peu d'eau.

Sers la semoule et le couscous bien juteux dans une assiette creuse et sers avec de la coriandre si tu kiffes (c'est encore meilleur le lendemain).

