

Couscous de légumes

COMPLET

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

400 g de potimarron

2 courgettes

2 carottes

2 oignons

2 navets

1 branche de céleri

¼ de chou-fleur

1 tomate

1 bouquet de coriandre

1 cuillerée à soupe
de ras el-hanout

½ cuillerée à café de paprika

½ cuillerée à café de cumin
en poudre

100 g de pois chiches cuits
(en conserve)

1,2 litre de bouillon
de légumes

250 g de semoule complète

1 cuillerée à soupe
de concentré de tomates

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

**Pour l'accompagnement
(facultatif)**

2 cuillerées à soupe
d'amandes effilées

Harissa

4 cuillerées à soupe de tfaya

Retirez les pépins du potimarron et coupez la chair en gros dés. Épluchez les carottes et les navets. Coupez les carottes, les courgettes et le céleri en tronçons. Épluchez et émincez les oignons. Pelez la tomate. Coupez les navets et la tomate en gros dés. Détachez les bouquets du chou-fleur et coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Ciselez la coriandre.

Dans une cocotte, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive à feu moyen, puis faites revenir les oignons avec les épices pendant 1 minute sans cesser de mélanger. Ajoutez la tomate, les carottes, le potimarron, les navets, le céleri et le concentré de tomates. Mélangez et faites revenir 2 minutes. Versez le bouillon et salez. Portez à ébullition puis laissez mijoter 5 minutes à feu doux.

Ajoutez les courgettes et le chou-fleur, puis poursuivez la cuisson 10 minutes. Incorporez les pois chiches et faites mijoter encore 5 minutes.

Hors du feu, parsemez la coriandre et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, au besoin. Maintenez au chaud.

Dans une casserole, portez à ébullition 25 cl d'eau. Mettez la semoule dans un saladier. Versez l'eau bouillante dessus, couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Arrosez d'un filet d'huile, salez et égrainez la semoule à la fourchette.

Disposez les légumes avec un peu de bouillon dans un plat creux. Dégustez la semoule et les légumes accompagnés, si vous le souhaitez, de harissa et de tfaya.

