



Couscous végétal

4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients

- 250 g de semoule de couscous
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 poivron jaune
- 150 g de pois chiches cuits
- 1 petite boîte de tomates concassées (200 g)
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de ras-el-hanout
- 1 c. à café de cumin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche

Préparation

- Émincer l'oignon, couper les légumes en morceaux.
- Dans une cocotte, faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive.
- Ajouter les carottes, les courgettes et le poivron, faire revenir 5 minutes.
- Ajouter les épices (ras-el-hanout, cumin), mélanger.
- Ajouter les tomates concassées, le cube de bouillon et couvrir d'eau à hauteur.
- Laisser mijoter 25 minutes. Ajouter les pois chiches 10 minutes avant la fin.
- Pendant ce temps, préparer la semoule selon les indications du paquet (verser de l'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler).
- Servir la semoule avec les légumes, le bouillon et un peu de coriandre fraîche.