

Recette

Couscous aux légumes

INGRÉDIENTS :

- 2 c. à table d'huile
- 1 oignon en petits morceaux
- 1/2 c.à thé de paprika
- 1 gousse d'ail émincée
- 3 carottes coupées en dés
- 2 tomates hachées en dés
- 1 petit navet coupé en dés
- 1 boîte de 19 oz de pois chiches
- 2 1/2 tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse de fèves vertes coupées en dés
- 1/2 tasse de raisins secs
- 2 tasses de couscous précuit
- 1/2 c. à thé de sel

PRÉPARATION :

- Chauffer l'huile et y cuire l'oignon.
- Ajouter les épices, les légumes et les pois chiches.
- Verser le bouillon et amener à ébullition.
- Baisser le feu et mijoter à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajouter les raisins et cuire à découvert 10 minutes.
- Saler et poivrer.
- Préparer le couscous précuit selon les indications du fabricant.
- Déposer le couscous dans un bol et garnir du mélange de légumes, mélanger le tout.