



Ingrédients

OIGNON JAUNE	1 un	EAU	2 tasses
CAROTTES	2 un	CONCENTRÉ DE POULET	1 ½ c. à soupe
CÉLERI	2 branches	BASILIC EN PURÉE	½ c. à soupe
NAVET	½ un	AIL HACHÉ DANS L'HUILE	½ c. à thé
TOMATES EN DÉS 798 ML	1 un	POIVRE	½ c. à thé
POIS CHICHES 540 ML	1 un	RAISINS SECS	1/3 tasse
POIVRON VERT	1 un	FROMAGE RÂPÉ	1 tasse
HUILE DE CANOLA	1 c. à soupe		

Méthode

- Couper les légumes en dés
- Faire revenir dans l'huile l'ail, l'oignon et le céleri
- Ajouter le bouillon de poulet, les carottes, le navet, les tomates, la purée de basilic et le poivre
- Mijoter pendant 60 minutes
- Ajouter les poivrons verts, les raisins et les pois chiches préalablement rincés et mijoter encore 30 minutes
- Servir sur un lit de couscous
- Parsemer de fromage râpé

