

Couscous de légumes aux épices



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 90 mn

Je cuisine ce couscous uniquement avec des légumes et je cuis ma viande à part pour que ce soit moins gras.

Ingrédients

- 3 courgettes
- 6 navets
- 6 carottes
- 2 tomates
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de pois chiches
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 1 sachet d'épices pour couscous
- cumin
- coriandre
- piment de cayenne
- sel
- poivre du moulin
- 1 cube de bouillon de poule
- huile
- graines de couscous

Préparation

- 1 Lavez, épluchez et coupez tous les légumes en gros morceaux.
- 2 Dans une casserole, versez un peu d'huile. Faites revenir l'oignon et ensuite tous les légumes.
- 3 Ajoutez les épices, le concentré de tomates, le sel et le poivre. Mélangez pour dégager les parfums.
- 4 Couvrez avec 2 litres d'eau chaude et le cube de bouillon de poule dilué. Laissez mijoter 1h30.
- 5 Ajoutez, 30 minutes avant la fin de la cuisson, les pois chiches préalablement rincés.
- 6 Je n'ai pas de couscoussier. Je mélange la graine avec un peu d'huile et de sel. Versez la même quantité d'eau bouillante sur la graine et laissez gonfler 10 minutes puis égarez avec une fourchette.
- 7 Servez avec la viande de votre choix (poulet, merguez, collier d'agneau, etc.) et des raisins secs mis à macérer dans un peu de jus de bouillon.
- 8 Comme toujours avec cette recette, nous nous sommes régalés.

Proposé par



Gigi

bonjour ,j'aime les plats simples ,mijotés et savoureux comme je les cuisine chez moi en Belgique.

visitez mon blog et laissez moi vos commentaires
.merci//simplementgigi.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

