



Légumes variés
Couscous de légumes



30 min 10 min 20 min **0** **372**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
couscous de légumes**

250 g **Semoule**
160 ml **Bouillon de légumes**
2 **Carotte(s)**
2 **Courgette**
2 **Navet**
120 g **Potiron(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Sel**

**Ingrédients pour les
épices**

4 c. à café **Ras el-hanout**
4 pincée(s) **Cannelle en poudre**
4 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
2 c. à café **Cumin (en poudre)**

**Ingrédients pour le
dressage**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 A l'aide d'un économe, peler les courgettes, les carottes et les navets.
- 2 A l'aide d'un couteau de chef, ôter la peau du potiron. Détailler l'ensemble des légumes en deux puis en rondelles.
- 3 A l'aide d'un couteau d'office, peler l'ail.
- 4 Ajouter un peu d'ail permet de donner plus de parfum au bouillon.

Étape 2

Cuisson des légumes et de la semoule

- 1 Disposer tous les légumes dans une casserole avec les épices et le sel. Verser de l'eau à hauteur et faire cuire sur feu moyen jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.
- 2 Verser la semoule dans un bol. A l'aide d'une louche, prélever du bouillon de cuisson des légumes selon les quantités indiquées, en arroser la semoule. Couvrir et laisser gonfler pendant 10 minutes.
- 3 Ajouter l'huile d'olive, aérer la semoule à l'aide d'une

fourchette.

4 tige(s) **Persil plat**

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer la semoule dans une assiette, recouvrir avec les légumes en veillant à ôter l'ail.
- 2 Ciseler le persil à l'aide d'un couteau éminceur, parsemer le plat.
- 3 Ajouter un peu de bouillon restant pour humidifier légèrement la semoule. Servir de suite.