

Couscous végétarien



Temps de préparation : 25 min / Temps de cuisson : 2 heures

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 500 g de couscous moyen + 500 gr d'eau (soit ½ litre d'eau bouillante salée)
- 3 carottes
- 3 courgettes
- 3 navets
- 1 céleri en branche
- 1/4 courge butternut
- 250 g de pois chiches en boîte
- 1 gros oignon
- 1 poivron
- 1 boîte de tomates concassées
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- Huile de tournesol ou de colza
- Epices : sel, poivre, raz el hanout et curcuma (1 cac de chaque), puis ajuster selon le goût

Étape 1 :

Dans un grand saladier, mélanger le couscous avec le sel et l'eau, filmer et laisser gonfler jusqu'à ce que le couscous ait séché, égrener entre les doigts. Transférer dans la passoire d'un couscoussier et le faire cuire à la vapeur 20 minutes environ.

Étape 2 :

Dans un grand faitout ou une Cocotte-Minute, peler et émincer l'oignon, le faire revenir dans 3 cuillerées d'huile, ajouter le poivron découpé en lamelle, les carottes et les navets pelés coupés en gros tronçons et le céleri en branche coupé. Les autres légumes (qui cuisent plus vite) seront ajoutés un peu avant la fin (courgettes en gros cubes, butternut). Ajouter les tomates et le concentré, couvrir d'eau (au moins 1,5 l), saler, poivrer. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et laisser mijoter 1h30 (1/2 h pour une Cocotte-Minute). Ajouter les courgettes et la courge butternut, et laisser cuire encore 40 min, et lorsque tout est cuit, ajouter le pois chiche rincé.

Étape 3 :

Pendant ce temps, verser le couscous dans le saladier. Ajouter 2 cuillerées d'huile (ou de beurre) et remuer lentement, pour que le couscous tiédisse et que les grains s'ouvrent. Remettre dans la passoire du couscoussier et répéter l'opération deux fois en remplaçant l'huile par de l'eau pour que le couscous gonfle. Après le dernier passage en passoire, remuer vigoureusement une dernière fois.

Goûter et ajuster la sauce, la servir avec le couscous parsemé de quelques feuilles de persil plat. Accompagner éventuellement d'une salade.