

COUSCOUS VÉGÉTARIEN



Temps de préparation: 20mn - Temps de cuisson: 1h 10mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 150g Oignons
- 1 gousse Ail
- 20g Curcuma frais
- 20g Gingembre frais
- 35g Huile d'olive
- 700g Eau
- 2cc Ras El-Hanout (épices marocaine)
- 250g Carottes
- 600g Chair de Butternut
- 200g Fenouil
- 150g Pois Chiches en conserve, égouttés
- 200g Graines de couscous
- 3 pincées Sel
- 3 pincées Poivre moulu
- 1cc Graines de cumin
- 100g Raisin sec
- 50g Pignons de pin

Préparation:

-
Mettre 150g d'oignons, une gousse d'ail, 20g de curcuma et 20g de gingembre dans le bol, puis hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

- Ajouter 20 g d'huile d'olive et rissoler 5 min/120°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

- Ajouter 400 g d'eau et le ras el-hanout. Insérer le panier cuisson et y mettre 250g carottes coupées en rondelle de 1cm. Mettre en place le Varoma et y mettre 600g de butternut coupé en cube de 2cm, 200g de fenouil en cube de 2cm et 150g de pois chiches, puis cuire à la vapeur 35 min/Varoma/vitesse 1.

- Pendant ce temps, mettre 200g de graines de couscous dans un récipient, y ajouter les 15 g d'huile d'olive restants, 3 pincées de sel, 3 pincées de poivre, 1cc de graines de cumin et les 300 g d'eau restants, puis mélanger à la spatule. Laisser gonfler pendant 5 minutes environ, puis égrainer délicatement le couscous à la fourchette.

- La transvaser ensuite sur le plateau vapeur, puis parsemer 100g de raisins secs et 50g de pignons de pin. Insérer le plateau vapeur et poursuivre la cuisson 10 min/Varoma/vitesse 1. Transvaser tous les légumes dans un récipient avec le jus de cuisson, rectifier l'assaisonnement si nécessaire, puis servir les légumes accompagnés de couscous aux fruits secs.