



Estelle de Saint Germain

Couscous végétarien

Ingrédients : pour 2 personnes

100 g de semoule fine, 75g de pois chiches, 2 carottes,
1 courgette, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune ou vert,
1 oignon, huile d'olive et ras el hanout. Persil et coriandre

Recette :

Eplucher les carottes et les couper en bâtonnets ainsi que les courgettes; émincer l'oignon épluché, tailler et épépiner les poivrons. Faire fondre l'oignon dans un peu d'huile, ajouter poivrons, courgettes et carottes. Remuer 5 minutes à feu moyen. Saler et parsemer de ras el hanout. Couvrir d'eau à hauteur et laisser frémir 20 minutes. Ajouter les pois chiches et cuire 5 minutes.

Faire gonfler la semoule avec une cuillère d'huile d'olive.
Servir en parsemant de persil et de coriandre frais.

Ne pas ajouter d'harissa ni d'huile pimentée