

COUSCOUS AUX LÉGUMES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 branches de céleri
- 1 courgette
- 3 carottes
- 4 navets
- 500 g de semoule moyenne
- Épices pour couscous (curcuma, fenugrec, carvi, cumin, piment de cayenne, paprika, gingembre, poivre, coriandre, cardamome, girofle)
- 2 à 3 feuilles de laurier
- 2 cuillers à soupe de harissa
- 1,5 litre d'eau

Recette :

1. Nettoyez les légumes à l'eau additionnée de bicarbonate de soude. Découpez tous les légumes (céleri, carottes, courgette, navets) en dés. Mettez la semoule dans un bol en recouvrant à moitié d'eau pour faire gonfler les grains.

2. Dans une grande casserole, versez 1,5 litre d'eau, 2 à 3 feuilles de laurier, les épices pour couscous et 2 cuillers à soupe de harissa. Mélangez bien et faites chauffer à feu doux.

3. Faites cuire les carottes dans le cuit-vapeur ou un couscoussier ; 5 minutes plus tard, ajoutez les autres légumes ainsi que la semoule que vous ferez cuire séparément pendant 10 minutes.

4. Enfin, ajoutez les légumes dans la casserole, mélangez et tenez au chaud avant de servir avec la semoule.

RECETTE DU HARISSA :

Ingrédients :

- 4 gros piments rouges
- 300 g de concentré de tomates
- 2 cuillers à café de cumin en poudre
- 1 cuiller à café de carvi en poudre
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillers à soupe d'huile d'olive
- Sel

Recette :

Râpez les piments rouges et l'ail finement avec une râpe à gingembre pour les mélanger par la suite au concentré de tomates et aux autres ingrédients. Ou bien : passez tous les ingrédients au mixeur.