

COUSCOUS (cookéo)



Ingrédients:

- 280 g de carottes épluchées
- 400 g de courgettes épluchées
- 300 g de citrouille épluchées
- 200 g de tomate
- 1 oignon émincé
- 12 boulettes
- 10 g d'huile d'olive
- 1 petite boîte de pois chiche
- 1 cube de bouillon
- 1 c à c de ras el hanout
- 1 c à c d'assaisonnement pour couscous
- 1 c à c de cumin
- 1 pincée de cannelle
- sel
- 500 g d'eau

Préparation:

- couper les légumes (carottes, courgettes, citrouille) en gros morceaux
- mettre le cookéo en mode dorer
- à la fin du préchauffage, ajouter l'huile
- puis faire revenir l'oignon émincé et les boulettes pendant 5 minutes
- réserver la viande, ajouter les légumes, les tomates coupées en dés, le cube de bouillon, l'eau et les épices
- ajouter la viande réservée sur les légumes
- lancer le mode sous pression 13 minutes
- pendant ce temps préparer la semoule
- une fois la cuisson terminée, ajouter les pois chiche et maintenir au chaud 5 minutes
- puis servir

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations