# Couscous de légumes d'hiver aux pois chiches et raisins secs

| PORTIONS | PRÉPARATION | CUISSON | DIFFICULTÉ | SAISON | MODE |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 personnes | 20 min | 40 min | Facile | Automne et hiver | Casserole |



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les épluchures de carottes et de navet, bien lavées, peuvent cuire dans le bouillon puis être retirées. Le reste de bouillon se garde pour une soupe ou pour cuire du riz le lendemain.

◆ NOTE

*Un couscous végétal et complet : carottes, navet et courgette fondants, pois chiches moelleux, raisins secs pour le côté sucré-salé, et une semoule égrenée dans le bouillon parfumé.*

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

## ◆ INGRÉDIENTS

### Le bouillon et les légumes

- 1 gros oignon jaune (environ 200 g)
- 3 carottes (environ 300 g)
- 1 gros navet (environ 400 g)
- 2 courgettes (environ 400 g)
- 1 boîte de pois chiches (environ 240 g égouttés)
- 30 g de raisins secs
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe de ras el hanout
- 1 litre d'eau chaude
- 1 cuillère à café de sel fin

### La semoule

- 150 g de semoule moyenne
- 20 cl de bouillon chaud (prélevé dans la casserole)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra

### Pour servir

- Quelques brins de persil plat
- Harissa (facultatif)

*Pas de ras el hanout ? Mélangez 1 cuillère à café de chacun : cumin, coriandre moulue, curcuma, et une pincée de cannelle.*

## ◆ PRÉPARATION

1. Épluchez les carottes et le navet. Coupez chaque carotte en 2 tronçons, le navet en 4 quartiers (en gardant un petit bout de tige verte s'il y en a), chaque courgette en 2 gros tronçons et l'oignon en 2 moitiés. Égouttez et rincez les pois chiches.
2. Dans une grande casserole, faites revenir les moitiés d'oignon dans l'huile d'olive 3 minutes à feu moyen, face coupée contre le fond. Ajoutez le ras el hanout et remuez 30 secondes, puis le concentré de tomate pendant 1 minute.
3. Versez 1 litre d'eau chaude, ajoutez le sel, les carottes et le navet. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à frémissement.
4. Ajoutez les courgettes, les pois chiches et les raisins secs. Poursuivez 12 minutes à couvert, jusqu'à ce que les légumes soient tendres à la pointe d'un couteau.
5. Pendant ces 12 minutes, versez la semoule dans un saladier avec 1 cuillère à soupe d'huile et mélangez. Prélevez 20 cl de bouillon chaud et versez-les sur la semoule. Couvrez 5 minutes, puis égrenez à la fourchette.
6. Goûtez le bouillon et rectifiez le sel. Dans chaque assiette creuse, servez la semoule en dôme, entourée de 3 tronçons de carotte, 2 quartiers de navet, 2 tronçons de courgette, 1 moitié d'oignon et des pois chiches. Répartissez les raisins, arrosez de bouillon et parsemez de persil. Harissa à côté pour ceux qui aiment.

## ◆ MATÉRIEL

- Une grande casserole avec couvercle
- Un saladier
- Une fourchette
- Un couteau et une planche à découper
- Une passoire
- Deux assiettes creuses

### POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Légumes variés, légumineuses, céréale, huile d'olive vierge extra, épices et fruit sec : un plat végétal complet, riche en fibres, sans viande ni crème, très proche de l'esprit méditerranéen.

### L'ACCORD DU CHEF

Les épices douces du ras el hanout enrobent les légumes, les raisins secs arrondissent, la harissa relève pour qui le souhaite. Côté verre : un rosé sec ou un thé à la menthe ; sinon, de l'eau pétillante.

### CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez 3 jours au réfrigérateur (0 à 3 °C), légumes et semoule séparés, dans des boîtes fermées. Réchauffez à feu doux avec un peu de bouillon.