

COUSCOUS AUX LÉGUMES



 4  20 min  30 min

200 g de semoule crue • 400 g de carottes • 200 g de navets • 2 courgettes • 200 g de céleri en branche • 3 tomates • 100 g de pois chiche cuits • 1 cube de bouillon de légumes 100 % végétal • carvi • sel, poivre

- ① Épluchez et coupez en morceaux les carottes et les navets, coupez le céleri branche en morceaux, faites cuire le tout dans le bouillon végétal reconstitué pendant 30 minutes.
- ② Coupez en morceaux les courgettes et les tomates et ajoutez-les au bouillon au bout de 15 minutes, car elles ont une cuisson plus courte. Ajustez l'assaisonnement avec sel, poivre et carvi.
- ③ Faites gonfler la semoule dans une jatte en l'arrosant avec environ 50 cl d'eau chaude salée. Servez chaud avec les légumes et les pois chiches.

Notre suggestion : vous pouvez ajouter d'autres légumes comme des aubergines, du fenouil, du pâtisson.