couscous et légumes, un bon plat végétarien

Les ingrédients pour 4

- 350 grs de couscous
- 2 carottes moyennes
- 2 petits navets
- 2 petites courgettes
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- un peu d'huile d'olive
- du sel du poivre
- du ras el hanout
- et si vous aimez des raisins secs





A la poêle ….

On fait revenir l’oignon émincé et les courgettes en cube, dans un fond d’huile d’olive. On sale, on poivre, et on laisse cuire 10 à 15 mins, à feu doux 4/5, pour rendre le tout plus fondant .

Dans une casserole d’eau chaude, on met les carottes et les navets en petits dés, le cube de bouillon, du sel du poivre et le ras el hanout, mélange d’épices d’Afrique du nord. Et si on souhaite plus de senteurs, on peut y ajouter une cuillère à café de cumin et les raisins secs.

On laisse cuire à petit bouillon 15 mins, on égoutte navets et carottes devenus tendres et parfumés, et on dresse l assiette:

Le couscous , les courgettes, les oignons, les navets, les carottes … et voila un plat délicieux!

