

Couscous à la Musquée de Provence



Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 750 gr de semoule pour couscous
- 1 kg de Musquée de Provence
- 4 carottes
- 4 courgettes
- 4 pommes de terre
- 1 petit chou vert
- 100 gr de pois chiches précuits
- 300 gr de coulis de tomates
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1 cuil. à café d'harissa
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 gr de beurre
- Cumin, safran, coriandre
- Sel, poivre

Préparation :

1. Pelez et émincez l'oignon finement
2. Faites diluer les cubes de bouillon dans l'eau frémissante
3. Faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile et de bouillon
4. Ajoutez la sauce tomates, l'harissa, les épices et les pois chiches et faites cuire 30 mn
5. Préparez tous les légumes : carottes, courgette, chou, pommes de terre, musquée
6. Faites cuire le chou et les pommes de terre 10 minutes

Couscous à la Musquée de Provence

7. Ajoutez le reste des légumes et faites cuire 20 minutes
8. Faites bouillir 75 cl d'eau salée avec un petit peu d'huile, versez la semoule et laissez gonfler 8 minutes
9. Incorporez le beurre et séparez les grains à l'aide d'une fourchette
10. Déposez la semoule dans un plat puis les légumes, arrosez de bouillon et dégustez bien chaud