

COUSCOUS AUX LEGUMES

Préparation : 5h

cuisson : 5 min

4 personnes :

- 2 oignons, hachés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de curcuma moulu
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 3 tasses d'eau
- Des tomates coupées en dés
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 5 carottes, pelées et tranchées
- 2 rabioles, pelées et coupées en 6 quartiers chacune
- 2 poivrons de couleurs variées, épépinés et coupés en cubes
- 1 petit rutabaga, pelé et coupé en cubes
- 2 courgettes, coupées en demi
- rondelles
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de harissa
- 1/4 tasse de coriandre fraîche ciselée
- Du sel
- Du poivre Couscous
- 2 1/2 tasses de couscous moyen
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Pour le mijoté de légumes Dans une grande poêle, dorez
2. les oignons dans l'huile.
3. Ajoutez l'ail, les épices et poursuivre la cuisson 1 minute. Transvidez dans la mijoteuse et ajoutez le reste des ingrédients à l'exception de la coriandre.
4. Bien mélanger. Salez et poivrez.

5. Couvrir et cuire à température élevée 5 heures .
6. le couscous: Au moment de servir, ajoutez la coriandre dans la mijoteuse et mélangez. Prendre 2 1/2 tasses de jus de cuisson bouillant dans la mijoteuse et le verser dans un bol. Ajoutez le couscous, l'huile et mélangez .
7. Couvrir et laissez gonfler 5 minutes. Défaire le couscous à l'aide d'une fourchette. Si la mijoteuse se trouve en mode réchaud (Warm), réchauffer le bouillon quelques minutes au four à micro-ondes avant de l'utiliser pour le couscous. Sinon le bouillon ne sera pas assez chaud pour le faire gonfler.
8. Servir le couscous avec les légumes et les pois chiches.