

RATATOUILLE DE COUSCOUS EN CURRY

Pour 6 personnes (voyons les choses en grand, ce n'est que du bon pour la santé)

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min



- 1 gros oignon rouge**
- 1 belle gousse d'ail**
- 1 cuillère à café de pâte de curry rouge**
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- 2 courgettes**
- 2 carottes**
- 1/2 poivron rouge**
- 1/2 poivron vert**
- 1 petite boîte de pois chiches**
- 2 boîtes de tomates pelées et concassées**
- 20 cl de lait de coco**
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre**
- sel**
- poivre**
- 2 cuillères à café de coriandre en poudre**
- coriandre en graines**
- coriandre fraîche**
- 400 g de boulgour**
- 20 g de beurre**

- 1 Eplucher l'oignon rouge et l'émincer. Eplucher la gousse d'ail et la hacher finement.
- 2 Eplucher les carottes, les couper en dés. Laver les courgettes et poivrons, les couper en dés. Rincer et égoutter les pois chiches.
- 3 Dans un wok, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et y mettre à revenir oignon, ail et pâte de curry rouge. Quand les parfums se répandent dans la cuisine, ajouter les dés de légumes (sauf les pois chiches), remuer, saupoudrer de curry et laisser cuire en remuant pendant quelques minutes.
- 4 Ajouter les tomates concassées, saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire 20 min.
- 5 Mettre le boulgour dans une casserole, y verser 2,5 fois son volume en eau bouillante salée, laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption complète du liquide.
- 6 Au bout des 20 min de cuisson des légumes, ajouter les pois chiches, la coriandre en poudre et laisser cuire 10 min supplémentaires.
- 7 Quand le boulgour est cuit, ajouter le beurre et remuer pour détacher les grains
- 8 Servir la ratatouille de coucous en curry parsemée de graines de coriandre, de coriandre fraîche lavée et ciselée et de boulgour ...