

COUSCOUS DE LEGUMES

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min



500 g de semoule de couscous
3 oignons rouges
2 petits bulbes de fenouil
2 courgettes
1 poivron rouge
1 poivron jaune
12 tomates cerises
1 tasse de pois chiche cuits
3-4 échalotes
4 cuillères à soupe de raisins secs blonds
1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
8 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de Tabasco
60 g de beurre
sel

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Couper les bulbes de fenouil en lamelles et les faire précuire 10 min dans de l'eau bouillante salée. Egoutter.
- 3 Laver et couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en lanières.
- 4 Laver les courgettes et sans les peler, les couper en bâtonnets.
- 5 Peler et émincer finement les oignons rouges.
- 6 Placer les légumes coupés et les tomates-cerises entières dans un grand plat allant au four. Arroser du mélange : vinaigre balsamique + huile d'olive + le Tabasco. Mélanger délicatement pour bien napper les ingrédients.
- 7 Mettre à cuire 35 min dans le four chaud. 15 min avant la fin de la cuisson, ajouter les pois chiches et mélanger à nouveau.
- 8 Préparer la semoule : faire bouillir 75 cl d'eau salée additionnée de la poudre de curcuma.
- 9 Verser la semoule en pluie et laisser gonfler 5 min hors du feu.
- 10 Peler les échalotes et la faire revenir dans une poêle avec une partie du beurre jusqu'à ce qu'elles dorent.
- 11 Quand toute l'eau est absorbée par la semoule, ajouter le beurre restant et remuer à la fourchette pour bien détacher les grains. Ajouter les échalotes et les raisins blonds. Mélanger.
- 12 Verser la semoule dans un plat chaud et servir avec les légumes dans leur jus de cuisson.