

# Couscous végétarien

6 pers | 05 mn

## Les **ingrédients**

- 500 g de tomates coupées en quartiers
- 100 g d'oignons
- 1 c. à c. bombée de Ras el Hanout
- 1 c. à c. rase de gingembre en poudre
- 70 g d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 600 g d'eau
- 150 g de carottes coupées en cubes
- 150 g de courgettes coupées en cubes
- 150 g de navets coupés en cubes
- 350 g de graines de couscous
- 250 g de pois chiches
- Sel, poivre

## La **recette**

**Etape 1**

Ajouter les 500g de tomates, les 100g d'oignons pelés, coupés en 2. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter les légumes préalablement coupés en cubes, 150g de carottes, 150g de courgettes, 100g de navets, 250g d'eau, 30g d'huile, 20g de beurre, une c à c. de Ras el Hangout, une c à c. de gingembre, le sel, le poivre, dans le bol.

**Etape 2**

Faire cuire 35 min.

**Etape 3**

Pendant ce temps, mettre les graines de couscous, 350 g d'eau, 40 g d huile d olive et 2 c. à café de sel dans un saladier. Mélanger, couvrir et laisser gonfler.

**Etape 4**

Votre couscous végétarien est prêt à être servi bien chaud.