



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Couscous de légumes d'Ottolenghi

Pour 4 personnes | Très facile

65 min | **2.45€** La portion (prix indicatif)



Un couscous de légumes cuisiné et assaisonné façon Ottolenghi. Si vous aimez la coriandre, rajoutez-en dans votre panier pour booster encore plus les saveurs !

Les ingrédients

- **1 pièce** de Carotte
- **1 pièce** de Panais
- **4 pièce** de Echalote
- **1 pièce** de Bâton de cannelle
- **2 unité** de Anis étoilé
- **1 feuille** de Laurier en feuille frais ou séché
- **0.25 c à c** de Gingembre en poudre
- **1 pincée** de Curcuma moulu
- **1 pincée** de Paprika
- **1 pincée** de Piment doux en poudre
- **0.25 pièce** de Courge butternut
- **35 g** de Abricot sec
- **15 g** de Harissa
- **15 g** de Citron confit au sel
- **100 g** de Pois chiche cuit
- **100 g** de Couscous

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 50 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 190°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Épluchez une carotte, un panais et 4 échalotes. Coupez la carotte en tronçons de 2 cm.

Coupez le panais en gros cubes.

Mettez les légumes dans votre plat. Ajoutez dessus 2 càs d'huile d'olive, le bâton de cannelle, 2 anis étoilés, une feuille de laurier, 1/4 de càc de gingembre en poudre, 1 pincée de curcuma, de paprika, de piment en poudre et ¼ càc de sel.

- 3 Enfournez 15 min à 190°C.
- 4 Pendant ce temps, coupez le citron confit en 2 et enlevez l'intérieur avec une cuillère pour ne conserver que l'écorce. Coupez une moitié en fines lamelles puis recoupez-les en petits dés.
- 5 Hachez grossièrement 35 g d'abricots secs.
- 6 Épluchez et coupez le potimarron/butternut en cubes de 2 cm pour en obtenir 150 g. Mettez de côté.
- 7 Égouttez les pois chiches en conservant le liquide. Vous en obtiendrez env. 175 ml. Si ce n'est pas le cas, complétez avec de l'eau pour obtenir 175 ml de liquide.
- 8 Après 15 min de cuisson, sortez le plat du four. Ajoutez les cubes de potimarron. Mélangez.
Enfournez entre 25 et 35 min.
- 9 Vérifiez la cuisson après 25 min avec une pointe de couteau. Les légumes doivent être al dente.
- 10 Ajoutez les abricots hachés, 100 g de pois chiches et les 175 ml de liquide.
Facultatif : ajoutez aussi la coriandre hachée si vous en utilisez.
Mélangez délicatement pour éviter d'écraser les légumes. Faites cuire 10 min de plus au four.
- 11 En parallèle, préparez 100 g de couscous selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 12 Sortez le plat du four.
Ajoutez les dés de citron confit et 15 g de harissa. Mélangez.
Salez ou ajoutez plus de harissa si besoin
- 13 C'est prêt ! Servez avec le couscous chaud.
Ce plat est excellent plusieurs jours après sa cuisson.