



## COUSCOUS VEGETARIEN

Ingrédients :

80 g d'oignon, coupé en deux  
200 g de semoule de blé dur fine  
600 g d'eau  
10 g d'huile d'olive  
sel, à discrétion  
200 g de petits pois frais ou surgelés  
80 g de poivron rouge  
1 cube de bouillon de légumes 100% végétal  
1 c. à café de Ras-el hanout  
100 g de brocoli, détaillé en petits bouquets  
200 g de courgettes, coupées en dés  
150 g de pois chiches  
200 g de tomates épépinées  
poivre, à discrétion

### REALISATION :

1. Hacher l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les poivrons coupés en dés, les courgettes en rondelles et continuer à faire rissoler. Rajouter la tomate épluchée, épépinée et coupée en cubes, l'eau, le cube bouillon, les petits pois, les brocolis, les pois chiche et les épices. Bien mélanger et faire cuire le temps nécessaire (en fonction des légumes) environ 20 mn à feu doux.
3. Mettre la semoule dans un récipient. Ajouter 200 g d'eau, l'huile d'olive et une pincée de sel, puis mélanger à l'aide d'une fourchette.

**CONSEILS :** Adaptez les légumes à ce dont vous disposez, selon la saison, et ajoutez ou remplacez à l'envie ceus ciés ici par navet, potiron, carotte (temps de cuisson plus long)

