

Couscous de légumes d'hiver rôtis au four

Temps de préparation : 30 minutes
Cuisson : 60 minutes

C'est une magnifique recette qui embellit des légumes simples et lui donne un côté couscous avec pleins de saveurs. La liste des ingrédients est longue mais cela vaut vraiment le coup de l'essayer car elle est très simple à faire. Une belle odeur d'épices va faire venir tous les gourmands dans la cuisine ! Avec une bonne semoule, c'est un plat de fête très complet.

Ingrédients bio

pour 6 personnes

2 belles carottes grattées et coupées en tronçons de 2 cm
2 panais moyens pelés et coupés en morceaux de 2 cm
300 g de chair de potiron ou autre courge en cube de 2 cm
200 g de pois chiches avec leur jus (celui de la boîte)
75 g d'abricots secs grossièrement hachés
8 échalotes pelées
2 c à soupe de 4 épices

3 feuilles de laurier
1/4 de c à café de curcuma moulu
170 g de semoule de couscous
1 citron confit (si vous avez)
30g de feuilles de coriandre
Huile d'olive

V

FC

RECETTE

1. **Je préchauffe** le four à 190 degrés. Je prépare les carottes, les panais et les échalotes comme indiqué ci-dessus.
2. **Je dépose** tous les légumes dans un grand plat ou sur une plaque qui ira au four. Je rajoute alors les épices, les feuilles de laurier, 4 c à s d'huile d'olive, 1/2 c à c de sel. Je mélange bien pour enrober tous les légumes et je mets le plat au four pour 15 minutes.
3. **Je prépare** pendant ce temps la courge et je la rajoute dans le plat après ces 15 premières minutes de cuisson. J'en profite pour mélanger à nouveau tous les légumes. Je remets le plat dans le four pour 35 minutes.
4. **Je ressors** à nouveau le plat, les légumes commencent à être juste tendres et j'incorpore les abricots secs et les pois chiches avec le jus de la boîte. Je rajoute à ce moment là un 1/2 verre d'eau si cela est un peu trop sec. Je remets de nouveau le plat pour les 10 dernières minutes de cuissons.
5. Pendant ces 10 dernières minutes, **je prépare** la semoule. Je fais bouillir de l'eau avec ma bouilloire et je dépose la semoule dans un saladier. J'assaisonne la semoule de sel et poivre. Quand l'eau est bouillante, je la verse sur la semoule rapidement pour la recouvrir complètement, l'eau doit dépasser au maximum 5 mm la surface de la semoule. Je recouvre le saladier d'une assiette. Au bout de 10 mn, je remue avec une fourchette pour l'aérer. Pour servir, je répartis la semoule dans des bols larges ou assiettes et je verse les légumes dessus en rajoutant éventuellement le citron confit coupé en petits morceaux et la coriandre ciselée.



Intérêts nutritionnels

Les légumes apportent les fibres indispensables au bon fonctionnement de votre transit. La carotte reste riche en vitamine E, puissant anti-oxydant et garde un index glycémique très faible. Le panais est une source de minéraux (potassium et magnésium) et de vitamines du groupe B. La courge apporte des vitamines A, importantes pour notre vision.

Les pois chiches sont une bonne alternative aux protéines animales.