



## Moisson Rimouski-Neigette

### FICHE RECETTE: COUSCOUS

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 1 oignon , en gros cubes
- 1 c. à soupe de cumin
- Autres épices et sauce piquante, au goût
- 2 carottes, en tronçons
- 1 petit navet ou autres légumes racine, en cubes
- 1 poivron ou courgette ou céleri ou chou, en gros cubes
- 2 tasses de bouillon (ou soupe ou jus de tomate)
- 1 grosse boîte de tomates en dés
- 1 ½ tasse de bouillon de poulet
- 1 ½ tasse de couscous
- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés \*

#### NOTES

Pour un couscous à la viande, ajoutez un peu plus de liquide à la sauce et y faire braiser des cuisses de poulet, de l'agneau ou des merguez!

#### MÉTHODE

- Dans un grand chaudron, à feu moyen-vif, faites revenir l'oignon 3 minutes dans un peu d'huile.
- Ajoutez les épices, du sel et du poivre, et faites cuire une minute.
- Ajoutez les légumes, le bouillon et les tomates. Portez à ébullition à feu vif, baissez le feu et laissez mijoter doucement pendant environ 30 minutes.
- Ajoutez les pois chiches et laissez cuire encore 2-3 minutes.
- Pendant la cuisson des légumes, faites bouillir l'autre partie du bouillon dans un petit chaudron. Retirez-le du feu et ajoutez-y le couscous. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes.
- Aérez le couscous à la fourchette et mettez dans les assiettes. Pour servir, déposez les légumes en sauce par dessus.
- Facultatif: Garnissez d'un confit d'oignons et de raisins secs.

Pour voir la capsule vidéo ou d'autres idées de recettes visitez:  
[Moissonrimouski.org/recettes/](http://Moissonrimouski.org/recettes/)