

COUSCOUS végétarien



De: Végétariens...
mais pas légumes,
Anne-Marie Roy, Dt.P.

Instructions

- 1:**
Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons, les navets, les haricots et les carottes 2 ou 3 minutes. Ajouter le sel, le jus de citron et le brocoli.
- 2:**
Ajouter le bouillon de légumes. Porter à ébullition, couvrir et cuire à feu doux environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3:**
Ajouter les pois chiches, les raisins secs et les épices. Couvrir et laisser mijoter 2 minutes.
- 4:**
Servir sur un lit de millet ou de semoule de blé (couscous) et parsemer de noix de cajous.

Ingrédients

2 à 3 cuillères à table
Huile d'olive

1 tasse
Oignon haché

2
Petits navets en morceaux

1/2 tasse
Haricots verts

2
Grosses carottes en rondelles

2 cuillères à table
Jus de citron

1
Brocoli en morceaux

4 tasses
Bouillon de légumes

2 tasses
Pois chiches (cuits ou en conserve)

1/3 tasse
Raisins secs

1 cuillère à thé
Graines de cumin

4 tasses
Millet cuit

1/2 tasse
Noix cajous en morceaux

Sel, poivre et piment Cayenne au goût