

casserole et faire revenir les poireaux 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les champignons sauvages et prolonger la cuisson 3 min. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Ajouter 250 ml de bouillon chaud sur le riz et remuer à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Continuer à ajouter le liquide chaud, 125 ml à la fois, en remuant jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé. Réserver les derniers 125 ml de bouillon. 3 Incorporer les champignons de Paris et le bouillon réservé. Faire cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre. Ajouter le persil et le parmesan. Saler et poivrer.

## COUSCOUS AUX LÉGUMES

Préparation : 40 min

Cuisson : 30 min

Pour 4 à 6 personnes



2 petits oignons

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 cuil. à café de curcuma

1/2 cuil. à café de piment en poudre

2 cuil. à café de gingembre frais râpé

1 bâton de cannelle

2 carottes moyennes coupées en rondelles épaisses

2 panais moyens coupés en rondelles épaisses

375 ml de bouillon de légumes

Sel

315 g de potiron coupé en petits cubes

250 g de chou-fleur partagé en petits bouquets

2 courgettes moyennes coupées en rondelles

420 g de pois chiches en boîte, égouttés

1 pincée de filaments de safran

2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée

2 cuil. à soupe de persil plat frais haché

230 g de graine de couscous instantanée

250 ml d'eau bouillante salée

30 g de beurre

+ *Amicci seus*

1 Émincer finement les oignons et les faire revenir 3 min dans une grande casserole avec 2 cuil. à soupe d'huile, en remuant de temps en temps. Ajouter le curcuma, le piment et le gingembre ; prolonger la cuisson de 1 min en remuant.

2 Ajouter le bâton de cannelle, les carottes, les panais et le bouillon, bien remuer. Saler. Couvrir et porter à ébullition. Baisser le feu et



laisser mijoter 5 min à couvert, jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres.

3 Ajouter le potiron, le chou-fleur et les courgettes, et laisser mijoter 10 min. Incorporer les pois chiches, le safran, la coriandre et le persil ; prolonger la cuisson de 5 min à découvert. Retirer le bâton de cannelle.

4 Mettre le couscous dans un saladier et ajouter l'eau bouillante. Laisser gonfler 2 min ; ajouter le reste d'huile et le beurre, travailler la graine à la fourchette. Disposer un lit de couscous dans chaque assiette et garnir de légumes.

**REMARQUE :** les légumes peuvent se cuire la veille et se conserver au réfrigérateur. La graine de couscous est meilleure lorsqu'elle est préparée au dernier moment.

### RECETTE RAPIDE : POTAGE DE LENTILLES BRUNES (pour 4 personnes)

Faire sauter un oignon émincé dans un peu d'huile ; ajouter 250 g de lentilles brunes, 425 g de tomates en boîte écrasées et 1 l de bouillon de légumes. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 20 min. Saler. Ajouter du basilic et servir avec de la crème fraîche.

### COUSCOUS

Le couscous (ou graine de couscous) est une semoule de blé dur roulée en petits grains. C'est l'aliment de base de la cuisine nord-africaine, que l'on cuit traditionnellement à la vapeur, au-dessus d'une marmite de ragoût. Le plus courant est le couscous « instantané », auquel on ajoute simplement de l'eau bouillante et qu'on laisse reposer quelques minutes. On incorpore ensuite du beurre ou de l'huile à la fourchette. Le terme couscous désigne également le plat entier, composé de légumes et de viande, servis sur la semoule.

CI-DESSUS : Couscous  
aux légumes