



# Couscous aux légumes

## FAMILIAL (8 portions)

15 ml (1 c. à table)	D'huile
1	Poivron vert coupé en lanière
1	Poivron rouge coupé en lanière
1	Oignon haché finement
3 gousses	D'ail émincées
2	Carottes pelées, tranchées
2 ml (1/2 c. à thé) de chacun	De poudre de Cayenne, de curcuma et de coriandre
1 (796 ml/28 oz)	Boîte de tomates en dés, non égouttées
2 (540 ml /19 oz)	Boîtes de pois chiches égouttés et rincés
75 ml (1/3 tasse)	D'amandes en bâtonnets
75 ml (1/3 tasse)	De raisins secs
500 ml (2 tasses)	De bouillon de légumes
375 ml (1 1/2 tasse)	De couscous

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir les poivrons, l'oignon, l'ail, les carottes, la poudre de Cayenne, le curcuma et la coriandre pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajouter les tomates, les pois chiches, les amandes et les raisins. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit chaud.

## PRÉPARATION DU COUSCOUS

1. Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition. Retirer la casserole du feu.
2. Verser le couscous en remuant constamment. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.
3. Séparer les grains à l'aide d'une fourchette.
4. Servir les légumes sur le couscous.



Utiliser du couscous sans traces d'œuf ou remplacer par du riz, des pâtes alimentaires, une polenta, des pains, des pitas ou des tortillas de blé entier et faire gratiner.