

FICHE RECETTE → COUSCOUS VÉGÉ PARFUMÉ AU ZAATAR



Donne 4 portions



Préparation 15 minutes | Cuisson 15 minutes

Ingédients :



- 1 tasse (250 ml) d'oignons rouges perlés coupés en deux
- 1 tasse (250 ml) de champignons café tranchés
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 tasses (750 ml) de bouillon à fondue
- 2 carottes nantaises coupées en rondelles de 1 cm
- 1 tasse (250 ml) de chou-fleur en petits bouquets
- 1 tasse (250 ml) de navet coupé en dés de 1 cm

- 1 tasse (250 ml) de tomates cerises coupées en deux
- 2 tasses (500 ml) couscous de blé entier
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame grillées
- 1 c. à soupe (15 ml) de thym
- 1 c. à soupe (15 ml) d'origan
- 2 c. à thé (10 ml) de sumac
- $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de canneberges séchées, hachées grossièrement
- 1 tasse (250 ml) de graines de citrouilles rôties

Méthode :



1. Dans une grande casserole chaude et huilée, faire sauter les oignons et les champignons pendant 5 minutes à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'ail et poursuivre 2 minutes.
3. Verser le bouillon et porter à ébullition.
4. À feu moyen-doux, ajouter les légumes et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes.
5. Retirer du feu. Ajouter le couscous, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.
6. Ajouter les épices, les canneberges, les graines de citrouille et bien mélanger. Servir aussitôt.

Astuce du chef :



Cette recette est une idée originale afin de réutiliser vos restants de bouillon à fondue!

Lexique :



Faire sauter

Méthode de cuisson qui consiste à cuire un aliment (généralement coupé en petits morceaux) en une seule couche, sans se chevaucher, avec une petite quantité de matière grasse dans une sauteuse ou une grande poêle préalablement chauffée à une température élevée.

Sumac

Épice de couleur rouge-brun provenant d'un grand arbuste qui pousse aussi au Québec. Le sumac se présente en poudre légèrement humide. On y retrouve des notes acides et salées. C'est un très bon substitut au citron et au vinaigre.

Zaatar

Mélange d'épices composé de thym, d'origan, de sumac et de graines de sésame grillées.