

## Coucouis de légumes

### **Ingrédients :**

2 tomates  
2 oignons  
1 bouquet de coriandre  
5 carottes  
4 navets ronds  
4 courgettes  
500 g de pois chiches trempés la veille (à ne pas oublier !)  
Un petit bol de raisins secs trempés la veille  
Un petit bol de pignons  
400 g de courge  
Sel, poivre  
Gingembre  
Huile d'olive  
1 bouquet de coriandre  
500 g de semoule de blé dur.

*Dans une cocotte, faire revenir les oignons. Ajouter le gingembre  
Épluchez les tomates puis coupez-les en petits cubes, versez dans la cocotte.*

*Laissez les tomates rendre leurs jus au moins 5 à 10 minutes. Puis ajoutez les pois chiches et de l'eau. Fermez la cocotte.*

*Vérifiez régulièrement, ajoutez de l'eau au besoin. Laisser cuire 3/4 d'heure*

*Pendant ce temps, épluchez carottes, navets, courgettes (en laissant une bande sur deux), enlevez les graines de la courge,. Selon la taille de vos légumes, coupez-les de façon à obtenir des morceaux assez gros.*

*Au bout de 3/4 d'heure ajouter les navets et les carottes, laisser cuire encore 1/2 heure puis ajouter les courgettes et la courge. Laisser cuire encore 1/4 d'heure*

*Pendant ce temps préparer la semoule.*

*Préparer également un bol de raisins secs, un bol de pignons et un bol de coriandre finement haché pour accompagner.*