

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.