

Couscous vegan aux légumes d'hiver

Écrit par Hélène

Mercredi, 21 Décembre 2011 17:35 -



Pour 6 personnes.

Ingrédients :

- 6 carottes
- Environ 150 g de pois chiche cuits
- 2 oignons
- 200 g d'haricots beurres
- 20 cl de coulis de tomates
- 2 tomates
- Un cube de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 2 cs de raz el hamout
- 1 cs de paprika
- 1 pointe de couteau de purée de piments
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Lavez, épluchez et coupez les légumes.
- Emincez les oignons et faites-les revenir dans une grande sauteuse avec de l'huile d'olive.
- Ajoutez les autres légumes et pois chiche.
- Recouvrir d'eau et faire bouillir (*si vous avez une bouilloire électrique, vous pouvez chauffer l'eau au préalable*)
- Ajoutez le bouillon cube, le laurier et les épices, salez et poivrez.
- Laissez mijoter une bonne heure.
- Servez avec de la semoule.