



## Couscous végétarien

Phase : **Active**

### Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
<b>359</b> kcal	<b>6,4</b> g	<b>0,89</b> g	<b>54,6</b> g	<b>21,5</b> g	<b>12,9</b> g	<b>0,40</b> g
<b>18%</b>	<b>7%</b>	<b>2%</b>	<b>10%</b>	<b>24%</b>	<b>24%</b>	<b>8%</b>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★☆☆

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**30 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 40g de semoule
- 40g de pois chiches en conserve
- 1 carotte coupée en bâtonnets
- 1 navet coupé en bâtonnets
- ½ boîte de tomates entière pelées (avec le jus)
- ½ oignon émincé
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de Ras el hanout
- 1 poignée de feuilles de coriandre
- poivre, sel

### Préparation

1. Faites revenir l'oignon dans une cocotte contenant l'huile d'olive. Ajoutez le Ras el hanout et les tomates pelées. Ajoutez la carotte et le navet. Poivrez, salez et mélangez
2. 5 minutes à feu moyen. Couvrez d'eau à hauteur et laissez cuire 20 minutes. Ajoutez les pois chiches et les raisins et poursuivez la cuisson 5 minutes.
3. Faites gonfler la semoule avec 60ml d'eau bouillante salée (une fois et demi son volume). Égrainez-la, ajoutez par-dessus le mélange de légumes et la coriandre.