Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Couscous aux 7 légumes

Ingrédients

Préparation

Commencer par couper les oignons en fines lamelles.
Chauffer l`huile dans la casserole et dorer la viande de tous les côtés.
Ensuite ajouter les oignons à la viande. Poivrer, saler et couvrir. Peler la tomate, couper en lammelles et l`ajouter dès que les oignons deviennent transparents.
Déglacer avec le bouillon. Très vite, ajouter le bouquet de coriandre et les autres épices. Laisser bouillir, puis diùinuer le feu et laisser mijoter à feu doux jusqu`à ce que la viande sout prête.
Nettoyer les légumes, les couper en morceaux de taille moyenne et ajoutez les selon leur temps de cuisson dans la casserole. Préparer, entretemps, le couscous dans la couscoussière. Cuire à la vapeur pendant 15 min. Bien défaire les grains de couscous à la main dans un grand plat plat. Répéter l`opération de cuisson à la vapeur 2x, mais lors de la dernière opération cuire le couscous seulement si on veut le servir tout de suite.

Notes :