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

Couscous de légumes méditerranéens confits au four, semoule raisins secs/échalotes/curcuma

Ingrédients

1 aubergine, 1 courgette, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, 1 bulbe de fenouil, 1 oignon rouge, 1 boite de pois chiches, 1 ravier tomate cerise , 250g de semoule, 1 échalote, 2 càs de raisins secs blonds, Curcuma, Beurre, Huile d'olive, Vinaigre balsamique, Sel, poivre,

Préparation

Préchauffez le four à 200°C (chaleur tournante).
Détaillez les légumes en morceaux de taille moyenne et placez-les dans un grand plat à four. Dans un bol, mélangez 3 càs de vinaigre balsamique pour 7 càs d'huile d'olive. Salez, poivrez et versez sur les légumes. Mélangez bien afin que les légumes soient enrobés d'huile. Enfournez 30 mn et mélangez régulièrement, jusqu'à ce que les légumes soient confits.
Réhydratez les raisins secs dans un bol d'eau chaude. Émincez l'échalote. Faites fondre un morceau de beurre dans une poêle et laissez fondre l'échalote à feu très doux. Attention, elle peut caraméliser, mais pas brûler !
Faites gonfler la semoule dans l'eau additionnée d'1 càc de curcuma, 1 càs d'huile d'olive et 1 càc de sel fin. Au bout de 5 mn environ, aérez la semoule à la fourchette et assouplissez-la avec un morceau de beurre. Ajoutez les échalotes et les raisins secs égouttés, mélangez.
Servez dans une assiette creuse, un monticule de semoule entouré de légumes confits dans leur jus.

Notes :