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

Couscous de légumes rôtis

Ingrédients

200g de semoule moyenne, 1 courgette verte à ligne, 1 courgette jaune, 2 tomates, 2 navets, 2 oignons, 1/2 botte de persil plat, 1/2 botte de coriandre, 200g de pois mange-tout, 8 carottes marche de Paris, 2 carottes pour le bouillon, 1 poireau, 2 côtes de céleri, 1 bette rouge, 1 bette jaune, 1 gousse d'ail, Ras el hanout, 1 tube d'harissa du cap bon, Sel, Poivre, , , ,

Préparation

Peler les carottes délicatement pour ne pas en enlever la moitié (on peut même les brosser à la paille de fer). Couper les courgettes en quatre dans la longueur, enlever la partie centrale et détailler en biseau. Couper les tomates en huit, peler les navets et les couper en huit. Peler ciseler les oignons. Hacher le persil plat et la coriandre. Couper les côtes de bettes en fines lamelle et détailler les feuilles en lanières. Peler et détailler les carottes en fines lamelles, laver et couper le poireau en rondelles, peler le céleri et le couper en tronçons. Réserver les légumes séparément.
Verser 2l d'eau dans une casserole et y déposer les ingrédients pour le bouillon (carottes, oignons, poireau céleri et tiges de persil. Saler, poivrer et ajouter le ras el hanout
Pocher les navets pendant une dizaine de minutes dans l'eau frémissante.
Blanchir les pois pendant une minute dans l'eau frémissante, puis les plonger immédiatement dans l'eau froide.
Dans une poêle, faire rôtir les légumes séparément (carottes, navets, courgettes, pois et bettes) dans l'huile d'olive avec une gousse d'ail en chemise
Pendant ce temps, cuire la semoule avec la vapeur du bouillon: Pour ce faire mouiller la semoule avec la moitié de son poids en eau. Cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes, puis égrainer la semoule à la fourchette et ajouter une noix de beurre. Saler. Une fois fait, remettre la semoule sur le bouillon.
Déposer les légumes rôtis dans le bouillon frémissant pendant 5 minutes, puis servir dans une assiette chaude. Commencer la la semoule, puis les légumes, puis le bouillon, puis les herbes.

Notes :