

Couscous aux pois chiches et aux légumes

Préparation	10 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	4
Coût (portion)	1,43 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, ouvre-boîte, passoire, grand chaudron, cuillère de bois, petit chaudron.



Ingrédients



15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola



1 gros ou 2 petits oignons jaunes en gros cubes (environ 250 ml / 1 tasse)



15 ml (1 c. à soupe) de cumin en poudre



Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût

ON PEUT LES REMPLACER PAR DE LA COURGE, DE LA CITROUILLE OU DE LA PATATE DOUCE.

CONSULTEZ LA CAPSULE VIDÉO DE LA FONDATION OLO, SUR LES BOUILLONS ÉCONOMIQUES AU WWW.OLO.CA



2 carottes pelées et coupées en bâtonnets de 3-4 cm



1 petit rutabaga pelé et coupé en dés (environ 750 ml / 3 tasses)



500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet



1 boîte (796 ml) de tomates en dés



375 ml (1½ tasse) d'eau



375 ml (1½ tasse) de couscous sec

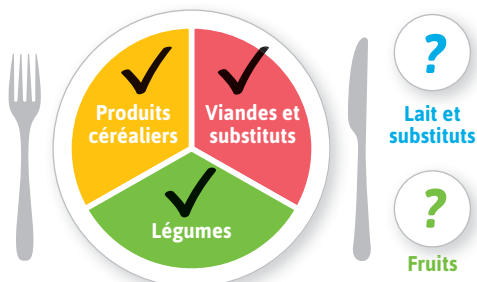


1 boîte (540 ml) de pois chiches, égouttés et bien rincés



60 ml (¼ tasse) de raisins secs

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

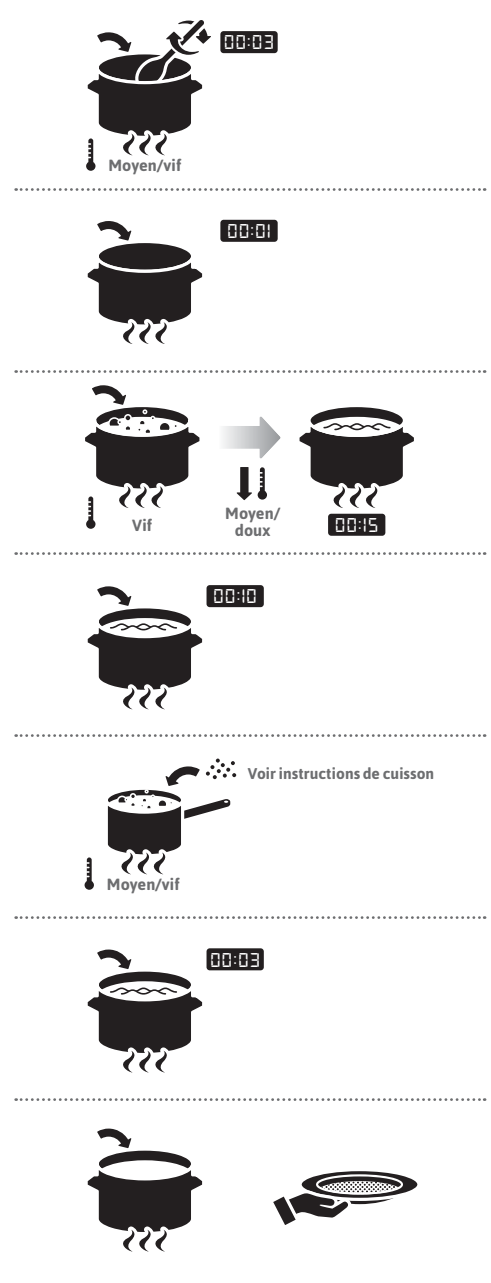
On l'accompagne :

? d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Dans un grand chaudron, à feu moyen-vif, chauffer l'**huile** et faire revenir l'**oignon** environ 3 minutes.
- 2 Ajouter le **cumin**, du **sel** et du **poivre**, et cuire une autre minute.
- 3 Ajouter les **carottes**, le **rutabaga** et le **bouillon**. Porter à ébullition à feu vif, baisser le feu et laisser mijoter doucement pendant environ 15 minutes.
- 4 Ajouter les **tomates en dés** et laisser cuire encore 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes aient la texture désirée.
- 5 Pendant ce temps, faire bouillir l'**eau** dans un petit chaudron et préparer le **couscous** selon les indications sur l'emballage.
- 6 Ajouter les **pois chiches** et les **raisins secs** au mélange de légumes et cuire encore 2-3 minutes.
- 7 Ajouter de la **sauce piquante** au goût, ajuster le sel et le poivre au besoin et servir la sauce sur le couscous.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca