

Couscous de légumes primeurs



Pour 4 personnes

 20 à 40 minutes

 10 à 20 minutes > Facile

INGRÉDIENTS

300 g de carottes fanes
 300 g de navets nouveaux
 150 g d'oignons blancs nouveaux
 2 petites courgettes
 200 g de fèves écossées
 2 merguez (de bonne qualité),
 1 cuillère à café de gros sel
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 1/2 cuillère à café d'épices
 « ras el hanout »
 10 brins de coriandre fraîche

1 - Laver et éplucher tous les légumes. Tailler les carottes en bâtonnets et les navets en 4 quartiers. Tailler les courgettes en 4 dans la longueur. Éliminer le vert des oignons et les tailler en 4 quartiers.

2 - Déposer tous les légumes dans un saladier sans oublier les fèves. Saler, poivrer. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de ras el hanout. Mélanger.

3 - Dans une sauteuse profonde, déposer tous les légumes et les merguez (qui vont parfumer le plat). Couvrir d'eau salée au gros sel et porter à ébullition.

4 - Laisser cuire environ 15 min à découvert. Verser dans un plat de service et parsemer de coriandre hachée.

5 - Servir comme un couscous classique – à la louche – avec une semoule de couscous et des côtes d'agneau grillées.

Astuce

S'il reste des légumes cuits, bien les égoutter et préparer une sauce au jus de citron et à l'huile d'olive pour les assaisonner. Parsemer généreusement de persil frais et ciselé. Servir frais.