

Couscous végétal et harissa verte

Par le Chef Alex Néel



Original et adapté à tous les goûts, ce couscous est un concentré de vitamines. Des légumes et des saveurs, une petite invitation au voyage en restant à la maison, à vous de jouer !

INGRÉDIENTS

Ingrédients pour le couscous

400g de semoule à couscous
500g d'eau
4 Carottes
2 Oignons
200g Pois chiches sec
1 vert de poireaux
½ chou blanc
Épices selon vos disponibilités
(curcuma, ras-el-hanout, paprika,
cumin, coriandre, quatre-épices)
1L de bouillon de légumes - ou eau

Ingrédients pour la harissa verte

200g de mâche (ou autre salade,
même un peu abîmée)
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
30g de noix de cajou (ou autres noix)
Curcuma
2 pointes de couteau de piment
1 pointe de couteau de cumin
Sel - Poivre

PRÉPARATION

1er étape, les légumes : La veille, réhydrater les pois chiches dans l'eau froide. Tailler les légumes en Mirepoix* et les carottes en bâtonnet.

2ème étape, le couscous : Dans une cocotte, chauffer l'huile d'olive, disposer vos épices et les faire torréfier. Ajouter les oignons, les verts de poireaux, le chou blanc et les carottes. Faire suer le tout en remuant souvent. Ajouter les pois-chiches réhydratés. Couvrir le tout avec le bouillon de légumes et cuire à frémissement pendant 45min. Rectifier l'assaisonnement.

3ème étape : Dans un grand plat disposer la semoule et ajouter un trait d'huile d'olive. Faire bouillir l'eau et le sel puis recouvrir la semoule. Filmer. Laisser le plat sur une casserole d'eau frémissante pour maintenir au chaud. Après 15 min, égrainer la semoule à l'aide de vos mains.

4ème étape, la harissa verte :

Mixer la salade, l'oseille sauvage, les noix de cajou et l'ail, ajouter les épices et monter le tout avec l'huile d'olive. Ajouter le sel et le poivre selon votre convenance. Et enfin, déguster !

*Mirepoix : couper les légumes en gros dés