



Pure Kôsan

Couscous d'hiver réchauffent

Ingredients pour 10 pers

2500 g butternut (*en dés 2 x 2*)
3 oignon rouge (*coupé en gros dés*)
5 gousses d'ail (*hachées finement*)
1 à 2 cs de ras el hanout*
650 g de pois chiches (*en boîte et égouttés*)
600 g d'abricots secs, hachés
1000 g tasse de couscous
250 g d'amandes grillées (*grossièrement hachées*)
1 tasse de persil (*haché*)
huile d'olive, divisée



Preparation

Étalez le couscous dans un plat peu profond.

Porter un bouillon de légumes (*le même volume que le couscous*) à ébullition. Quand il bout, versez le bouillon sur le couscous et remuez. Laissez gonfler pendant 2 à 3 minutes, puis raclez à la fourchette et ajoutez un peu d'huile d'olive.

Cuire la courge à la vapeur (*al-dente*).

Faites chauffer +/- 150 ml d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais non dorés, environ cinq minutes. Ajoutez les épices (*ras el hanout*) et remuez.

Ajoutez les pois chiches, les abricots, la courge et quelques louches de bouillon. Porter pour 2-3 min. à ébullition.

Partagez le couscous dans des plats et versez les légumes au-dessus.

Décorez avec le persil haché (ou de la coriandre hachée).

Ras el Hanout: mélange d'épices

(*poivron, cumin, cannelle, gingembre, poivre noir, curcuma, cardemon, noix de muscade, clous de girofle et piment*).

