

COUSCOUS VEGAN COURGE POIS CHICHES

COUSCOUS VEGAN COURGE POIS CHICHES, juste avec un légume, la courge musquée et des aromates. L'association complémentaire de semoule d'origine céréalière (riz, maïs) et de légumineuse (pois-chiches) apporte des protéines complètes au même titre que la viande.

1/2 courge musquée	2 feuilles laurier	sel
1 pot pois chiches	1 càs herbes de provence	2 càs huile de colza
1 oignon	1 poignée feuilles de menthe	
3 gousses ail	1 -2 càc épices	
4 càs huile d'olive	250 gr semoule sans gluten	
4 càs Eau de Quinton hypertonique	250 ml infusion de thym	



 20 minutes
 20 minutes
 4 portions



1. Laver et couper une courge musquée



2. Égrainer l'intérieur et découper en tronçons après avoir retiré la peau au couteau avec appuie sur la planche à découper



3. Trancher en morceaux consommables à la fourchette, envelopper et réserver le reste de la courge pour une autre recette



4. Faire dorer un oignon émincé avec les gousses ail dans l'huile d'olive pendant 2 minutes



5. Ajouter la courge et bien mélanger



6. Verser une boîte de tomates concassée et le même volume d'eau



7. Ajouter un peu de coulis



8. Saler avec du sel ou de l'eau de Quinton hypertonique pour l'apport de minéraux et oligoéléments



9. Plonger les pois chiches égouttés et rincés



10. Ajouter les épices : Ras El Hanout (une ou deux cuillères selon si l'on préfère un jus plus ou moins piquant), ainsi que 2 feuilles de laurier et des herbes de Provence



11. Pour rehausser la saveur, ajouter une cuillère à soupe de miso de riz (facultatif)



12. Ajouter une poignée de feuilles de menthe fraîches



13. Couvrir et laisser mijoter environ 15 à 20 minutes à feu doux



14. Pendant ce temps mesurer la dose de semoule que l'on verse ensuite dans un saladier



15. Ajouter de l'huile de colza et du sel à la semoule



16. Préparer une infusion de thym et mesurer le même volume que la semoule, puis verser l'infusion par dessus le couscous, mélanger rapidement et laisser reposer 5 minutes



17. Égrainer à la fourchette



18. Le plat est cuit laisser reposer



19. Dresser la semoule dans une assiette creuse et faire un puits au milieu pour y verser la courge aux pois chiches et son jus de tomates épicé