

COUSCOUS VÉGÉTARIEN OU VÉGAN

Un plat très apprécié qu'il serait dommage de ne pas décliner en version végétale. Le couscous est sans gluten à base de riz/maïs, les merguez à base de soja (protéines) avec graines oléagineuses (matières grasses) et les épices sont à ajuster selon les goûts.



PRÉPARATION DE ...

3 gros navets
6 Carottes
3 Panais
3 courgettes
1 gros oignon
4 gousses ail
4 càs huile d'olive
1 boîte pois chiches

500 ml purée de tomates
2 càc gros sel
herbes aromatiques
épices
500 gr couscous sans gluten
MERGUEZ VÉGÉTA...
60 gr Protéines de soja
4 càs graines de tournesol
2 càs graines de chia

2 càs graines de lin
1 càc rase gomme de guar
sel
épices
4-5 càs farine de pois chiche
4 càs huile d'olive



30 minutes



30 minutes



6 portions

PRÉPARATION DE LÉGUMES AU JUS



1. Faire dorer un oignon dans un peu d'huile d'olive, dans une marmite assez large



2. Ajouter les gousses d'ail concassées



3. Éplucher et couper en cubes les navets



4. Les mettre à cuire à feu moyen en les plongeant sur l'oignon doré



5. De même pour les carottes



6. Il y a des panais qui vont donner un côté rafraîchissant au couscous, les éplucher et couper comme les navets



7. Ajouter les panais aux navets et carottes



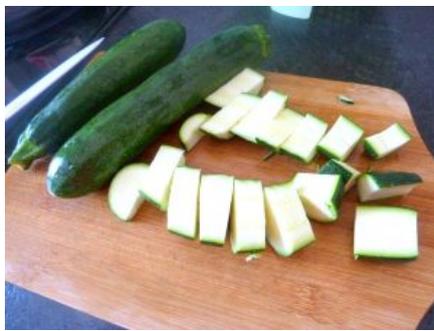
8. Cuire le tout 5 minutes à feu moyen à vif en surveillant qu'ils n'accrochent pas au fond



9. Verser la purée de tomates pour couvrir les légumes



10. Rajouter de l'eau car la purée ne suffit pas en volume. On peut également utiliser du coulis de tomates et diluer avec de l'eau



11. Ajouter les courgettes (si elles ne sont pas BIO il vaut mieux les éplucher)



12. Nous avons un bon plat de légumes pour 5 ou 6 personnes



13. Saler avec du gros sel (2 cuillères à café) ainsi que les épices spécifiques au couscous (ras el hanout, cumin, paprika, curcuma, piment)



14. Ouvrir une petite boîte de pois-chiches, les égoutter et les ajouter au plat. Réserver le jus de pois chiches pour une autre recette (réalisation des mousses sans oeufs : [mousse au citron](#) ou [mousse au chocolat](#))



15. Ajouter des herbes aromatiques (thym, laurier, marjolaine...) et laisser cuire 30 minutes couvert à feu doux



16. Verser la semoule dans un saladier et ajouter le même volume de bouillon chaud des légumes en train de cuire. Laisser gonfler 5 minutes



17. Égrainer avec une fourchette



18. Dresser dans une assiette creuse, la semoule puis les légumes, les merguez (voir ci-dessous leur préparation), et ajouter suffisamment de jus



19. Servir chaud

MERGUEZ VÉGÉTALES



20. Verser les protéines dans une casserole



21. Les arroser de liquide (eau + jus de couscous) pour un poids 5 fois plus important (Ex. : 50 gr de protéines --> 250 ml d'eau ou jus), et laisser cuire à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent



22. Pendant ce temps, verser dans un mini hachoir (mixeur) les graines de tournesol



23. Ajouter les graines de chia



24. Ajouter les graines de lin



25. Ajouter la gomme de guar.

La viande ou ici les merguez sont composées essentiellement de protéines (protéines de soja) et de matières grasses (graines oléagineuses). Les graines ont aussi un rôle structurant car elles gonflent à l'humidité et vont servir de liant. La gomme de guar est un ajout supplémentaire pour amalgamer le tout mais pas obligatoire.



27. Une fois les protéines de soja cuites (il n'y a plus d'eau dans la casserole), les verser sur les graines mixées et bien mélanger le tout à la cuillère



28. Verser par dessus le bouillon de couscous (1 ou 2 louches) pour faire absorber les graines qui vont gélifier au contact de l'eau



29. Finir de bien mélanger en ajoutant des épices (plus ou moins piquantes et colorantes - ras el hanout, piment, paprika, curcuma) avec le sel. Il est important de goûter pour ajuster l'assaisonnement à cette étape



30. Verser un peu de farine (pois chiche ou autre farine) dans une assiette et y déposer des petites boules de cette pâte, qui vont être allongées en petites saucisses, en les roulant à la main et en s'aidant de la farine pour ne pas coller



31. Faire dorer ces saucisses roulées dans la farine, dans un peu d'huile d'olive chaude, en les retournant de chaque côté environ 5-10 minutes de cuisson à feu moyen



32. Une fois dorées, déposer les saucisses ou merguez végétales sur du papier absorbant



33. Dresser dans une assiette avec le reste du couscous. Arroser les saucisses avec le jus.