

Couscous de légumes d'hiver et boulettes à l'orientale

Ingédients (pour 6 personnes) :

Pour les couscous aux légumes :

- 2 carottes
- 1 rutabaga ou 2 navets
- 1 petit potimarron
- 2 panais
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon
- 1 c. à café de ras-el-Hanout
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 360 gr de semoule de blé (couscous)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Pour les boulettes orientales :

- 600 gr de viande hachée (agneau ou boeuf ou mélange. ex : porc/veau)
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à café de cumin
- Persil frais
- Sel, poivre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la déco (facultatif) :

- Coriandre fraîche

Préparation

1. Lavez et coupez les légumes en gros morceaux de même taille.
2. Rissoyez les oignons dans un peu d'huile d'olive avec les épices. Ajoutez les légumes en les mélangeant bien pour les enrober des épices.
3. Mouillez avec le bouillon, 1 cm au-dessus du niveau des légumes. Couvrez et laissez cuire 25 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire en fin de cuisson.
4. Pendant ce temps, préparez les boulettes : découpez très finement l'oignon et l'ail et mélangez avec la viande, les épices et le persil frais haché. Versez ensuite 3 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites dorer les boulettes sur toutes leurs faces.
5. Préparez pendant ce temps la semoule : faites bouillir de l'eau salée et versez sur le couscous (une mesure d'eau pour une mesure de couscous). Laissez gonfler à couvert pendant 10 minutes. Egrainez la semoule à la fourchette.

Présentation

Piquez les boulettes sur des pics à brochettes et servez avec la semoule et les légumes. Décorez éventuellement de coriandre fraîche.



Variantes

- ✓ Utiliser d'autres légumes selon la saison (ex: courgette, aubergine, poivron en été ou ajouter poireau, chou, topinambour en hiver)
- ✓ Remplacer la viande en ajoutant une boîte de pois chiches cuits à la fin de la cuisson des légumes.
- ✓ Ajouter des raisins secs à la semoule avant d'y ajouter l'eau chaude.