

Couscous Potiron/Brocoli



45 minutes



180/portion



6 personnes



Peu calorique
Végétarien

Ingrédients



750g de semoule



1 oignon



300g de brocolis



1 càc de ras-el-hanout



500g de potiron



1 càc de curcuma



5 gousses d'ail



1 càc de piment en poudre



50g de beurre

Étapes

Peler et découper le potiron en dés.

Nettoyer et diviser le brocoli en petits bouquets.

Faire cuire le potiron et le brocoli dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes.

Égoutter et réserver.

Dans un saladier, mélanger la semoule avec 3 càs d'huile d'olive.

Faire bouillir 2 litres d'eau et la verser sur la semoule.

Couvrir et laisser gonfler.

Peler et émincer l'oignon et l'ail.

Faites revenir l'oignon et l'ail avec de l'huile d'olive.

Ajouter le potiron, le brocoli et les épices.

Laisser cuire 10 minutes en mélangeant délicatement.

Égrener la semoule avec une fourchette après avoir ajouté le beurre.

Dresser l'assiette avec un lit de semoule et les légumes.