

Coucou de légumes

Recette pour 2 personnes



Ingrédients :

- 1 patate douce
- 1 carotte
- 200 g de pois chiche cuits
- 1 verre de graines de couscous
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Quelques brins de persil haché finement
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères de yaourt de brebis, ou de yaourt grec ou de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de tahin
- 3 cuillères de raisins secs facultatif
- Sel et poivre

Les étapes

Eplucher et découper la patate douce et la carotte en dés.

Plonger les légumes dans une casserole d'eau bouillante et les faire cuire pendant 10 mn ; ajouter les pois chiches égouttés et prolonger la cuisson de 10 mn.

Réserver un bol d'eau de cuisson, égoutter les légumes. Faire gonfler les raisins secs dans un peu d'eau de cuisson des légumes.

Faire gonfler la graine de couscous dans de l'eau chaude ; ajouter l'huile d'olive et assaisonner.

Préparer la sauce en mélangeant le tahin, le yaourt, 3 à 4 cuillères d'eau de cuisson des légumes et le persil.

Repartir le couscous égrené dans un plat, ajouter les légumes et les raisins secs ; servir avec la suce au tahin.