

Couscous végétarien



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
278503	Boulette de soja à la tomate 12,5 g Sojasun	60 Pièce
5521	Légumes pour couscous 2,5 kg Bonduelle	800 Gramme
63986	Courgettes grillées 1 kg	200 Gramme
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg	100 Gramme
60474	Sauce napolitaine cuisinée 1 kg Zini	50 Centilitre
237591	Carottes en bâtonnets CE2 5 kg Minute Bonduelle	100 Gramme
	Semoule de blé moyen	700 Gramme
	Huile d'olive	10 Centilitre
	Raisins secs blonds	50 Gramme
	Persil plat	20 Gramme

Etales de préparation

- 1 Réaliser un bouillon : mettre à tremper 500 g de sauce napolitaine pour 1L d'eau. Ajouter le persil plat. Rectifier l'assaisonnement.
- 2 Ajouter dans ce bouillon les carottes bâtonnets, les légumes pour couscous et laisser cuire à court frémissement une vingtaine de minutes
- 3 Mettre en décongélation les courgettes grillés et les couper en timbres. Monter ensuite en alternance les boulettes et la courgette sur un pic en bois
- 4 Remonter l'ensemble des brochettes en température en table chaude
- 5 Brasser la semoule de blé avec un filet d'huile, les raisins secs, saler, poivrer. Couvrir à 1 cm au-dessus d'eau bouillante et laisser gonfler la semoule pendant 5 minutes. Brasser la semoule et ajouter les fèves de soja

Couscous végétarien