

Couscous veggie façon royal



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 personnes

Référence	Ingrédients	Quantité
284992	Merguez Veggie 50 g Accro	10 Pièce
293120	Emincé Veggie 5,5 kg Accro	200 Gramme
5521	Légumes pour couscous 2,5 kg Bonduelle	1.5 Kilo
215272	Pois chiches 2,5 kg Service Bonduelle Veggie	400 Gramme
289404	Pois chiche vert 1 kg Bonduelle Veggie	20 Gramme
292986	Haricots rouges cuits 2,5 kg Veggie	200 Gramme
213195	Lentilles vertes 2,5 kg Service Bonduelle Veggie	200 Gramme
60474	Sauce napolitaine cuisinée 1 kg Zini	10 Centilitre
244551	Persil plat haché CE2 500 g Bon&Engagé	30 Gramme
	Semoule de blé	500 Gramme
	Bouillon de légumes BIO	3 Litre
	Tomate entière pelée en conserve	150 Gramme
	Raisin blond	80 Gramme
	Harissa	150 Gramme
	Coriandre frais	30 Gramme
	Ras el hanout épices, cumin	PM

Etapas de préparation

- 1 Préparer le bouillon : mettre en chauffe le bouillon de légumes, ajouter les épices et rectifier l'assaisonnement. Ajouter les légumes couscous, les pois chiches et partir en cuisson. Rectifier les épices pendant la cuisson, ajouter les tomates pour une saveur authentique du bouillon et réserver.

Couscous veggie façon royal

- 2 Préparer les boulettes veggie : mettre les haricots rouges, les lentilles, 200 g de pois chiches, la sauce tomate et la coriandre ciselée dans un batteur. Rectifier l'assaisonnement. Faire tourner pour une pâte homogène, faire des boulettes et passer au four pendant 15 minutes à 150°C, réserver.
- 3 Cuire les raisins avec une partie du bouillon pour les faire gonfler, réserver.
- 4 Récupérer une partie du bouillon avec des légumes pour remettre en température les émincés, réserver.
- 5 Cuire les merguez veggie au four sur plaque à 175°C pendant 10 minutes, récupérer le jus de cuisson et l'ajouter au bouillon et légumes.
- 6 Préparer la semoule et la sauce harissa.