

COCOTTE DE COURGETTES ET POIVRONS, GRAINES DE COUSCOUS

Recette par **Pascale Weeks**

Une recette toute simple qui ne demande presque pas de surveillance et très peu de temps de préparation.

Difficulté : **Très facile** Coût : **Bon marché**

Temps de préparation : **15 min** Temps de cuisson : **30 min**

Ingrédients 4 personnes

Pour les légumes

750 g de courgettes

1 poivron

1 oignon

5 cl de bouillon de légumes

0,5 c. à c. de cumin en poudre

0,5 c. à c. de coriandre en poudre ou coriandre moulue

Huile d'olive

Sel ou sel fin

Poivre

40 g de graines de tournesol

Fleur de thym

Pour servir

300 g de graines de couscous moyennes

Huile d'olive

Sel ou sel fin

Matériel

Cocotte en fonte

Couteau d'office

Planche à découper



Préparation

ÉTAPE 1 :

Pelez l'oignon, coupez-le en deux puis en tranches fines.

Lavez les courgettes et les poivrons.

Fendez les courgettes puis coupez-les en demi rondelles d'1 cm.

Retirez les extrémités des poivrons, retirez les graines et les membranes blanches puis coupez la chair en lanières.

ÉTAPE 2 :

Faites revenir l'oignon et les lanières de poivron dans 2 c. à s. d'huile d'olive dans une cocotte ou une sauteuse qui va au four, pendant 8 minutes.

Ajoutez les courgettes, les épices et mélangez.

Ajoutez 5 cl de bouillon, les graines de tournesol, le thym, salez très légèrement et mélangez.

Portez à ébullition, couvrez puis enfournez pendant 30 minutes dans un four à 180°C.

ÉTAPE 3 :

5 minutes avant la fin de la cuisson, faites cuire le couscous selon les indications du paquet.

Servez avec les légumes.

ÉTAPE 3 :

5 minutes avant la fin de la cuisson, faites cuire le couscous selon les indications du paquet.

Servez avec les légumes.