



COUSCOUS VÉGÉTARIEN AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®
RECETTE

COUSCOUS VÉGÉTARIEN AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®



TEMPS

50 min

INGRÉDIENTS

14 ingrédients

FAIT POUR

4 personnes

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

INGRÉDIENTS

- 200 g de Couscous en perles EBLY®
- 4 carottes

- 2 courgettes
- 2 navets
- 1 oignon
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 bâton de cannelle
- 1 c. à s. de persil haché
- 50 cl de bouillon de légumes
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 80 g de pois-chiches cuits
- 50 g de raisins secs
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre

PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Couscous en Perles

[VOIR DÉTAILS](#)

ÉTAPES DE CUISSON

1. 1
Faites tremper les raisins secs dans l'eau pendant 30 min. Épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez les carottes et les navets et coupez-les en bâtonnets et les courgettes en rondelles.
2. 2
Dans une marmite, faites revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les navets, les courgettes et les carottes. Remuez 5 min à feu moyen. Salez légèrement, poivrez et parsemez de gingembre en poudre et de curcuma.
3. 3
Couvrez de bouillon de légumes et faites cuire pendant 20 min. Ajoutez, le persil, les pois chiches égouttés et les raisins secs, poursuivez la cuisson 5 min. Préparez le Couscous en perles EBLY® selon le mode d'utilisation. Servez les légumes avec le couscous.

Vous aimerez Aussi



[CHILI DE HARICOTS ROUGES ET COUSCOUS EN PERLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

45 min

Ingrédients

13 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



COUSCOUS EN PERLES EBLY® AU POULET, OIGNONS ET RAISINS SECS

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

13 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



ONE PAN MEXICAIN AU MÉLANGE CÉRÉALES & LENTILLES EBLY®

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

15 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

Source URL:

<https://www.ebly.fr/nos-recettes/couscous-vegetarien-au-couscous-en-perles-ebly>