Légumes à l'orientale avec semoule de couscous

Recette de V-ZUG SA



Préparation	45 min
Temps de cuisson	25 min
Portions	4
Appareil	Combi-Steam MSLQ

Légumes grillés

300 g de patates douces

200 g de carottes jaunes

200 g de céleri-rave

1 fenouil, env. 300 g

1 oignon

Eplucher les patates douces et les tailler en gros dés.

Eplucher les carottes, les couper en quatre dans la longueur, puis en morceaux d'env. 4 cm de long.

Eplucher le céleri-rave et le tailler en dés d'env. 1,5 × 2 cm.

Laver le fenouil, le couper en tranches. Eplucher l'oignon, le couper en quartiers.

2 cs d'huile d'olive

½ cs de cumin

½ cs de graines de fenouil

1 cc de sel

Poivre, du moulin

Mettre tous les légumes dans un saladier. Ajouter l'huile et les épices, bien mélanger.

Répartir les légumes dans le plat en verre trempé. Enfourner le plat en verre trempé dans l'espace de cuisson froid. Cuire.

Air chaud 230 °C pendant 10 min | PowerPlus degré 2

Air chaud 230 °C pendant 5 min

Bien mélanger les légumes.

Mélanger

Air chaud 230 °C pendant 10 min

Sauce à l'orientale

1 cs d’huile d’olive

2 gousses d’ail

1 boîte de tomates, concassées, env. 400 g

150 ml de vin rouge

1 orange, non traitée, 100 ml de jus et zeste

1 boîte de pois chiches, env. 250 g

6 prunes séchées, dénoyautées

1 bâton de cannelle

1 feuille de laurier

2 anis étoilés, entiers

Sel

Eplucher l‘ail, puis l’écraser. Faire chauffer l’huile d’olive dans une grande poêle, y faire revenir l’ail.

Ajouter les tomates concassées. Verser le vin rouge et le jus d’orange, porter brièvement à ébullition.

Couper les prunes séchées en deux. Ajouter le zeste d’orange, les pois chiches, le bâton de cannelle, la feuille de laurier, les anis étoilés et les prunes séchées, laisser mijoter à feu moyen pendant env. 30 minutes. Saler.

Ajouter les légumes grillés, mélanger, couvrir et laisser reposer env. 12 heures au réfrigérateur.

Retirer le bâton de cannelle, la feuille de laurier et les anis étoilés. Mettre les légumes dans un saladier adapté aux micro-ondes, puis enfourner sur le plat en verre trempé dans l’espace de cuisson froid. Régénérer.

Régénérer 100 °C pendant 15 min

Remuer les légumes et rectifier l’assaisonnement selon le goût.

Semoule de couscous

300 g de semoule de couscous

300 ml de bouillon

1 bouquet de persil, plat

3 cs d’huile d’olive

1 citron, non traité, zeste et jus

Sel

Poivre

Faire chauffer le bouillon, ajouter la semoule de couscous, couvrir et laisser gonfler 5 minutes.

Hacher le persil. A l’aide d’une fourchette, égrener la semoule cuite, puis ajouter le persil, l’huile d’olive et le zeste de citron. Saler, poivrer et assaisonner avec e jus de citron selon le goût.

Un peu de harissa

150 g de yoghourt, nature

Dresser les légumes à l'orientale avec la semoule de couscous. Servir la harissa et le yoghourt en accompagnement.

Conseils

La harissa est une purée de piments rouges très répandue dans la cuisine d'Afrique du nord et des pays arabes.

Il est possible de remplacer la semoule de couscous par du riz sec.

Il est aussi possible de réchauffer les légumes à l'orientale avec la régénération automatique humide.

Accessoires

Plat en verre trempé

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019