



# 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 x 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 le 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

