

RECETTE ÉQUILIBRÉ DU MOIS DE DÉCEMBRE

COUSCOUS VÉGÉTARIEN REVISITÉ

Ingredients (pour 4 personnes)

- 600 g de betteraves rouges, crues et pelées (4 à 5 pièces)
- 700 g de carottes (8 à 10 pièces), pelées
- 45 g de pâte Harissa
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1 c. à café de cumin moulu
- 20 g de gingembre frais, pelé et haché
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de millet cru
- 250 g de pois chiches cuits
- 30 g de canneberges séchées
- 40 g de cerneaux de noix, grossièrement hachés
- 10 g de coriandre fraîche, hachée
- Un jus de citron pressé
- Sel et poivre

Preparation:

Préchauffer le four à 220°C.

Couper les carottes en 2, dans le sens de la longueur. Couper les betteraves en grosses lamelles (environ 1 cm d'épaisseur). Couvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et y disposer les carottes et les betteraves.

Dans un bol, mélanger la pâte Harissa, la cannelle, le cumin et le gingembre avec l'huile d'olive. Verser la moitié du mélange sur les carottes et les betteraves et les badigeonner à l'aide d'un pinceau afin que toutes leurs faces soient recouvertes. Saler et poivrer. Enfourner pendant 35 à 40 minutes.

Pendant ce temps, torrifier les graines de millet dans une casserole à feu moyen durant 3 minutes environ afin qu'elles soient légèrement grillées. Ensuite, ajouter 500 ml d'eau et une pincée de sel. Porter à ébullition, couvrir. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée, durant 15 minutes environ. Retirer du feu, laisser reposer quelques minutes puis égrainer à l'aide d'une fourchette. Réserver.

Dans une casserole, ajouter le reste du mélange de pâte Harissa, le concentré de tomates, 200 ml d'eau et les pois chiches. Laisser mijoter à feu moyen durant 10 minutes. Puis, ajouter les cerneaux de noix, les canneberges séchées, la coriandre et le jus du citron au millet.

Une fois que les légumes sont cuits à votre goût, dresser le tout sur une belle assiette.

