

SEMOULE AUX PETITS LÉGUMES

Juin 2006 (Révisé en juin 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 250 g de semoule moyenne (couscous)
- ★ 1 carotte moyenne
- ★ 2 petits navets
- ★ 1 petit bulbe de fenouil
- ★ 1 côte de céleri-branche
- ★ 100 g de champignons de Paris frais
- ★ 1 petite courgette
- ★ 60 g de beurre (30 + 30)
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 2 cuillères à café de bouillon de légumes déshydraté
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Sauteuse, Casserole

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,70 € (Soit 0,93 € par personne)



Recette :

Éplucher carotte, navets et champignons. Laver et essuyer la courgette. Parer céleri et fenouil. Tailler tous les légumes séparément en julienne. Porter une petite casserole avec 25 cl d'eau à frémissement, ajouter le bouillon de légumes déshydraté, couper le feu et bien mélanger. Dans une sauteuse faire fondre la moitié du beurre avec l'huile à feu mi vif, ajouter les bâtonnets de carotte, fenouil et céleri. Faire suer 5 minutes en remuant. Ajouter la julienne de navets, champignons et courgette et poursuivre la cuisson 5 minutes. Saler, poivrer.

Hors du feu, arroser avec le bouillon de légumes, verser la semoule en pluie, mélanger et laisser gonfler à couvert 5 minutes. Ajouter le reste du beurre en dés et à découvert cuire 5 minutes à feu doux en remuant avec une fourchette. Servir en accompagnement de viande d'agneau, de poissons grillés ou en sauce (Filet de truite sauce moutarde), ...

i Pour rajouter du moelleux et donner une petite note sucrée, on peut incorporer à la **semoule** 50 g de raisins de Corinthe égouttés qui ont macéré 15 minutes dans de l'eau bouillante à couvert.