

Légumes trois couleurs sur lit de couscous



Une recette colorée qui rehaussera toute table. Un délice gorgé de légumes et de saveur ! Le couscous est une excellente alternative au riz ou aux pâtes.

Temps de cuisson : 10 minutes

Donne 4 portions

Ingrédients :

1	aubergine (environ 1 lb/500 g), coupée en cubes de ½ - pouce (1 cm) (avec la peau)	1
1	sel	2 ml
2 c. à soupe	huile d'arachide	25 ml
1	gros oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées	2
2	courgettes (environ 1 lb/500 g), pelées et tranchées	2
1	gros poivron vert, tranché finement	1
1	gros poivron jaune, tranché finement	1
1	grosse carotte hachée	1
1 ¾ tasse	tomates en dés en conserve	425 ml
¾ tasse	arachides non salées mondées	175 ml
½ tasse	raisins secs	75 ml
2 c. à soupe	pâte de tomates	25 ml
1 c. à thé	coriandre moulue	5 ml
1 ½ tasse	couscous	375 ml
2 c. à soupe	coriandre fraîche hachée	25 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

Préparation :

1. Déposer l'aubergine dans un bol. Saupoudrer de sel et bien mélanger. Réserver pendant 10 minutes.

2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à température mi-élevée et cuire les oignons et l'ail pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'aubergine, les courgettes, les poivrons et les carottes et cuire pendant 10 minutes, en remuant à l'occasion, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter les tomates, les arachides, les raisins, la pâte de tomates et la coriandre moulue. Amener à ébullition. Réduire à feu moyen-doux ; cuire à découvert pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le mélange ait légèrement épaissi.
4. Entre-temps, dans une autre casserole, amener 1 $\frac{3}{4}$ tasse (425 mL) d'eau à ébullition. Retirer du feu. Ajouter le couscous, couvrir et réserver pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Gonfler avec une fourchette. Ajouter la coriandre.
5. Assaisonner le mélange de légumes de poivre, au goût. Servir sur un lit de couscous.