

Couscous Végétarien

2 gros oignons jaunes,
3 branches de céleri,
1 poivron rouge,
3 grosses carottes,
2 pommes de terre moyennes,
1 aubergine,
3 courgettes moyennes,
250g de tomates
(ou 1 petite boîte de tomates pelées)
100g de pois chiches cuits,
2 cuillères à soupe de concentré de tomates,
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche,
2 cuillères à soupe de ras-el-hanout,
2 cuillères à café de paprika, 1 cuillère à café
de cumin, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel.



Faire tremper les pois chiches 12 heures. Les cuire pendant 45min dans de l'eau salée. Pelez et coupez les oignons en morceaux. Coupez les branches de céleris en petits tronçons. Epépinez et émincez le poivron. Mettez l'huile à chauffer dans une grande casserole à fond épais. Faites-y revenir les oignons, à feu doux, avec du sel pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez les céleris et le poivron, salez et laissez cuire pendant 10 minutes. Pelez les carottes, les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Coupez l'aubergine en gros morceaux. Ajoutez tous les légumes, salez un peu et remuez bien. Versez les tomates préalablement pelées (ou la boîte de tomates) et ajoutez de l'eau froide afin de couvrir largement les légumes. Ajoutez tous les épices et le concentré de tomates, mélangez, couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes. Pelez les courgettes à moitié en alternant bande de chair et bande de peau, puis coupez-les en gros morceaux. Ajoutez-les dans la casserole avec les pois chiches. A la fin de la cuisson ajoutez la coriandre. Servez chaud.