

Couscous aux légumes d'automne

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce matin pour un joli plat d'automne coloré. Alors que le froid s'installe, il saura tout à fait réconforter.

Pour l'anecdote, autant le couscous est un plat très prisé par mes gourmands et en France, autant personnellement je n'ai jamais apprécié. Je leur laisse tout le plaisir d'en acheter sur un des marchés puis se régaler, et n'ai jamais vraiment cherché à apprendre la(les) recette(s). Néanmoins, j'apprécie beaucoup la semoule de couscous qui a le gros avantage de se préparer en 2 minutes et de permettre de composer de généreuses assiettes veggies comme former un accompagnement pour mes gourmands. C'est donc un peu par hasard qu'est venue cette recette.

A la base, j'avais envie de légumes d'automne ([butternut](#), [carottes](#)..) mijotés avec quelques épices et ne savait pas comment les accompagner. La [semoule de couscous](#) fut toute désignée et quelques pois chiches cuits au réfrigérateur virent agrémenter l'assiette. Commentaire de mes gourmands : « *Il est joli ton couscous de légumes !* »' (euh ?). L'assiette-couscous c'est révélée assurément délicieuse : Des légumes fondants relevés par un jus sucré-épicé. Du croquant avec les pois, de la semoule bien réconfortante. Et le tout qui se marie très très bien. Validé, adopté, j'en ai re-préparé peu après et mêmes mes plus-si-petits gourmands ont adoré.

Me projetant à en re-préparer, je voulais partager la recette de ce couscous légumes automne avec vous. J'espère que cela vous plaira ou inspirera pour faire votre propre version.

Bonne journée !

- COUSCOUS D'AUTOMNNE -
VÉGÉTARIEN



Couscous aux légumes d'automne



Une recette de couscous légumes d'automne (végétarien) facile à préparer et délicieux. Une parfaite recette d'automne, gourmande et réconfortante.

Saison de la recette : Octobre à Février

Pour 4 personnes

- 3 carottes
- 2 échalotes
- 1/2 courge butternut
- 1 pomme
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 clou de girofle
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 2 verres de semoule
- 300 g de pois chiches cuits (ou 1 boîte de 400g cuits)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivrez

Etape 1 : Préparation de la garniture.

1. Lavez tous les légumes. Epluchez les carottes et coupez en rondelles larges. Epluchez la courge, retirez les graines puis détaillez en gros cubes. Épluchez l'échalotte et émincez la. Coupez la pomme en deux, retirez le trognon, et coupez en 6 ou 2.
2. Dans une grande casserolle, disposez les légumes, les épices, un verre d'eau puis portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce que tous les légumes soient fondants (30 minutes environ). N'hésitez pas à remuer de temps en temps et vérifiez qu'il y a toujours du jus dans la casserolle
3. Lors qu'il reste une dizaine de minutes, ajoutez les pois chiches.
4. Lorsque les légumes sont fondants, salez, poivrez à convenance et réservez au chaud.

Etape 2 : Service

1. – Dans un saladier, placez deux verre de semoule à couscous et 4 à 5 verres d'eau bouillante. Couvrez d'une assiette et laissez gonfler 5 minutes. A l'issue de ce temps, ajoutez l'huile et égrenez.
2. Pour servir, soit vous ramenez tout à table et chacun se sers à convenance. Soit vous disposez dans un plat de service.
3. Servez le tout chaud
 - *A l'avance* : La garniture de légume (comme les pois chiches cuits) se préparent aisément 24 à 48H à l'avance. Seule la semoule est à faire au dernier moment.
 - Si vous appréciez les plats très en sucré-salé, vous pouvez ajoutez des raisins secs, abricots ou figues

sèches.

- Si vous souhaitez transformer ce couscous en version flexitarienne, je vous suggère de cuisiner du poulet.



Couscous légumes automne

Découvrez aussi

D'autres idées de plats d'automne veggie:

- [Lasagnes au potimarron et romanesco](#)
- [Haricots tarbais, carottes, sauge](#)
- [Chou chinois sauté au tofu fumé](#)



© Au Fil du Thym

Chou chinois sauté au tofu fumé et noisettes
