



# Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat végétarien

## Couscous végétarien



### Ingrédients (pour 100 portions):

EAU DU ROBINET #	5.000
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L #	0.300
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.038
SEMOULE COUSCOUS MOYEN BIO SAC 5KG LUSTUCRU	5.000
LEGUME COUSCOUS SACHET 2,5KG (CAR) SUR	8.250
POIS CHICHE BOITE 5/1 #	3.750
RAISIN SEC SULTANINE BRUN SACHET 1KG	0.750
SOJA FEVE BLANCHI SACHET 1KG SUR DAVIGEL #	3.000
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR #	1.500
AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	1.000
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	1.600
EAU DU ROBINET #	93.000
LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS #	0.300
MELANGE EPICE COUSCOUS MOULU POT PLASTIQUE	0.010
SEL GROS SAC 1KG LA TABLEE	1.000
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS #	0.050
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	4.000



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	105 kcal
Energie	442 kJ
Graisses totales	1.7 g
Dont AG saturés	0.2 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	17.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	3.4 g
Glucides complexes	-
Protéines	4.0 g
Sel	0.3 g
Calcium	8.2 mg

### Progression de la recette:

Dans une cocotte, faites fondre les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les légumes. Remuez 5 min à feu moyen. Salez. Couvrez d'eau à hauteur et portez 20 min à frémissements. Ajoutez les pois chiches égouttés et les raisins secs, poursuivez la cuisson 5 min.

Faites gonfler la semoule dans 1 fois et demi son volume d'eau. Egrainez-la avec le beurre coupé en parcelles.

Servez le couscous de légumes avec la semoule chaude et le soja.