Tajine berbère au couscous de perles

Passion pour la cuisine, passion pour veggie!

En collaboration avec Chefs**pro**Veggie, les élèves des 6e et 7e années ont élaboré des plats savoureux et sains dans lesquels les légumes jouent le rôle principal.

Voici le plat de Bjarne!

Ingrédients

- 700 gr pois chiches - Ardo
- huile d'olive
- 5 gr cubes d'ail - Ardo
- 2 rondelles de piment - Verstegen
- al'fez harissa (selon goûts) - Pietercil Foodservices
- 500 gr cubes de tomates - Ardo
- 100 gr de menthe - Ardo
- 10 gr persil - Ardo
- 1 kg al'fez pearl couscous - Pietercil Foodservices
- 700 gr cubes d'aubergine - Ardo
- 2,1 kg cubes de poivron rouge/jaune/vert - Ardo
- poivre noir, entier - Verstegen
- lahtor berbère - Verstegen
- 3 kg boulettes végétaliennes - Greenway

- 1,5 kg tomates pelées
- jus de citron
-

Méthode

1. Faites cuire l'échalote avec l'ail et les rondelles de piment dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les cubes de poivron, les aubergines, les tomates pelées et les pois chiches.
3. Assaisonner avec de la harissa, du poivre noir, du sel et des herbes berbères Lahtor. Terminer avec du persil
4. Cuire les boulettes végetaliennes au four à 180 ° C pendant 4 minutes.
5. Faire bouillir le couscous perlé dans de l'eau salée pendant 10 minutes. Egouttez et mélangez avec un peu d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre.
6. Blanchir la pièce brièvement et laisser refroidir. Mélangez la menthe à l'huile et assaisonnez avec du jus de citron.
7. Mélangez l'huile avec la harissa comme vinaigrette.
8. Dressez tout sur une assiette.

Photographie

~~Foodphoto~~

Cette recette est de Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

~~info@chefsproveggie.be~~