

Couscous de Légumes

Cuisson en Marmite Norvégienne

Afrique du Nord pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce que ce couscous végétarien, parfumé et généreux, coche toutes les cases :

✅ Des légumes fondants mais pas mous • ✅ Un bouillon savoureux grâce aux épices

✅ Une semoule moelleuse et facile à préparer

Et surtout : il mijote tout seul dans la marmite pendant 2 h pendant que vous faites autre chose 😊

🔪 Préparation
20 min

🔥 Sur le feu
10 min

👤 En marmite
2 h

🕒 Temps total
environ 2 h 20



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Courgettes : 400 g
- Carottes : 300 g
- Navets : 200 g
- Oignons : 150 g
- Pois chiches cuits : 200 g
- Bouillon de légumes : 150 cl
- Semoule de couscous : 250 g
- Épices (ras el hanout ou épices à couscous) : 10 g
- Huile d'olive : 5 cl
- Sel : 5 g

⚠️ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas

1 Préparation 20 min

Préparer les légumes

Épluchez et coupez les légumes.

2 Sur le feu 10 min

Faire revenir l'oignon

Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive.

Ajouter les légumes et les épices

Ajoutez carottes, navets, courgettes et épices. Faites revenir quelques minutes.

Ajouter les pois chiches et le bouillon

Ajoutez les pois chiches et le bouillon chaud. Portez à ébullition 5 min.

3 En marmite norvégienne 2 h *sans surveillance*

Placer dans la marmite

Placez la cocotte dans la marmite norvégienne bien fermée. Laissez 2 h.

Préparer la semoule

Pendant ce temps, préparez la semoule avec un peu de bouillon chaud.

4 Finition & service

Servir

Servez les légumes et leur bouillon sur la semoule. Ajoutez du sel si besoin.

 L'astuce en plus

Parsemez de coriandre ou de menthe fraîche au moment de servir pour une touche finale encore plus parfumée 🌿

 Ce que la marmite norvégienne change

- Des légumes cuits sans être trop mous ❤️
- Une cuisson douce qui concentre les arômes
- Moins de surveillance + cuisson passive 🔥
- Le feu reste éteint pendant 2 h de cuisson en marmite 🗑️