



RAGOÛT VÉGÉTARIEN MAROCAIN

Ingrédients

Pour 3 personnes

1 càs d'huile d'olive
1 oignon jaune
4 gousses d'ail
2 càc de cumin moulu
1 bâton de cannelle
450g de courge butternut
4 grosses pommes de terre
rouges
200g de bouillon de légumes
1 boîte de pois chiches
1 boîte de tomates en dés
100g d'olives vertes
dénoyautées en saumure
1/2 càc de zeste de citron
400g de couscous non cuit
6 càs de yaourt nature
6 càs de coriandre fraîche

Étapes

1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole couverte ou un faitout à feu moyen, jusqu'à ce que l'huile soit chaude mais non fumante. Ajouter l'oignon, l'ail, le cumin, le bâton de cannelle, le sel et le poivre. Cuire et remuer pendant 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et translucide.
2. Incorporer la courge musquée et les cubes de pommes de terre, le bouillon, les pois chiches et les tomates, et porter le mélange à ébullition. Réduire le feu, couvrir la casserole et laisser mijoter environ 20 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la courge et les pommes de terre soient tendres. Retirer le ragoût du feu et incorporer les olives et le zeste de citron.
3. Dans une grande casserole, porter l'eau à ébullition. Incorporer le couscous. Couvrir et retirer du feu; laisser reposer 5 minutes. Aérer avec une fourchette. Servir le ragoût sur du couscous cuit. Garnir chaque portion d'une cuillerée de yogourt et d'une pincée de feuilles de coriandre.