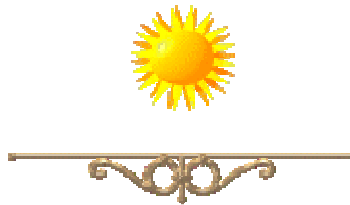


## Fiche recette 111

### Couscous Ali Baba.

*(Plat végétarien)*. Préparation : 10 minutes - Cuisson : 15 minutes



#### Ingrédients pour 4 personnes.

4 tasses (1L) de couscous cuit, 2 tasses (500 ml) de pois chiches, 2 oignons moyens, 1 gousse d'ail émincée, 2 carottes, 1 bulbe de fenouil coupé en dés, 1 courgette, 4 c. table (60 ml) de pâte de tomates, 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes. Sel, poivre, persil thym, autres épices à couscous selon goût, harissa, raisins secs.

#### Préparation & Cuisson.

Laver et éplucher le fenouil, la courgette et les carottes. Couper les en petits dés ou en bâtonnets fins, et émincer les oignons et l'ail. Faire revenir tout cela dans une cocotte avec de l'huile. Laisser attendrir puis ajouter les pois chiches, la pâte de tomates, les aromates et le bouillon de légumes. Saler et poivrer. Laisser mijoter au moins 10 minutes. Préparer le couscous dans un grand saladier en y versant la semoule et en ajoutant deux verres d'eau bouillante et un peu d'huile. Mélanger soigneusement et laisser gonfler. Prélever un peu de sauce et la relever avec de la harissa. Servir avec la sauce et les raisins secs à part.