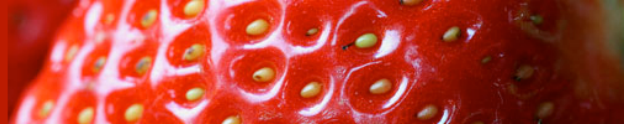


## Conseils de saison



Une recette de printemps pour obtenir un bon équilibre alimentaire.

### Couscous de lentilles

Pour 6 portions

#### Ingrédients

Couscous: 280 g de semoule pour couscous, 4 dl eau, 1 cc sel, 2 pincées de cumin moulu

Légumes: 1 grosse pomme de terre, 2 carottes rouges, 2 carottes jaunes, 100 g de potiron (épluché et épépiné), 100 g de champignons de Paris, 2 cs huile d'olive, 1 oignon finement haché, 2 gousses d'ail, 70 g de lentilles, 2 dattes sèches, 3 dl de bouillon de légumes, 2 cc de coriandre en poudre, 3 cc de cumin, 1 cc de curcuma, 1 bâton de cannelle, 1 cc de sambal oelek, sel, 1 bouquet de coriandre.

#### Préparation

Préchauffer le four à 100° C. Peler pomme de terre et carottes, couper le potiron et la courgette en dés de 1 cm. Nettoyer les champignons avec un pinceau et les couper en 4. Presser les gousses d'ail.

Mettre la semoule de couscous dans un saladier. L'arroser avec l'eau et incorporer les épices. Laisser gonfler 20 minutes environ sur la plaque au milieu du four préchauffé. Avant de servir, défaire les grains de semoule avec une fourchette.

Chauffer l'huile d'olive, étuver l'oignon et l'ail. Ajouter les lentilles et laisser étuver, mouiller avec 3 dl d'eau et laisser cuire, à découvert jusqu'à ce que le l'eau soit évaporée. Dénoyer les dattes et les couper fin.

Ajouter la pomme de terre et les carottes, 3 dl de bouillon de légumes, les dattes et les épices. Laisser cuire 10 à 15 minutes.

Ajouter le potiron et les champignons et si nécessaire encore un peu de bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits, sans être mous. Rectifier l'assaisonnement et parsemer de coriandre fraîche. Servir avec la semoule de couscous.

*Recette adaptée, tirée de : Hiltl. Saveurs et fantaisies végétariennes Werd Verlag, Zurich 2003*