Couscous boulettes végétariens au cookeo



Couscous boulettes végétariens au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets achetés à Leclerc)

16 boulettes de soja à l’oignon

400 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

Ingrédients pour 1 personne

300 g de légumes à couscous congelés (carottes, oignons, tomates, céleri, navets

achetés à Leclerc)

4 boulettes de soja à l’oignon

1 cube de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de ras el hanout

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel poivre

200 ml d’eau

Préparation

Déposez dans la cuve les légumes à couscous ;

Versez 200 ml d’eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

Saupoudrez avec la cuillère à soupe de ras el hanout

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand La cuisson est terminée égouttez le contenu de la cuve puis passez en mode dorer

Ajoutez dans la cuve l’huile d’olive puis faites revenir les boulettes de soja .

Ajoutez ensuite les légumes à couscous puis mélangez

Servez Chaud avec de la semoule par exemple