Couscous légumes weight watchers recette cookeo

Couscous légumes weight watchers recette cookeo

100 CALORIES 2 PP 2 SP

Cette recette cookeo est une recette adaptée d'une recette weight watchers intitulée « couscous légumes et harissa » je l'ai donc quelques peu adaptée.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de légumes à couscous surgelés

200 g de semoule

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuillère à soupe de ras el hanout

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Préparation

Déposez la semoule dans un saladier .

Déposez dans la cuve les légumes surgelés et versez un bouillon composé de 400 l d’eau et d’un cube de bouillon de volaille émietté. Ajoutez la cuillère de ras el hanout et une cuillère à café de piment ou d’harissa .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée prélevez 200 ml de bouillon . Versez les 200 ml dans une tasse ou un bol et ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates. Mélangez.

Egouttez au dessus du saladier de semoule les légumes . Laissez gonfler la semoule 5 à 10 mn et égrenez.

Déposez les légumes dans la cuve et passez en mode maintien au chaud .

Servez les légumes et la semoule arrosés de bouillon .

Pour information

La recette originale est réalisée avec de l’harissa

Pour la semoule l’astuce est la suivante pour 200 g de semoule ,200 ml de bouillon soit pour 1 g de semoule 1 ml de bouillon .