

COUSCOUS

Pour le couscous

1 oignon en rondelles
3 branches de céleri en tronçons
1/4 de chou blanc émincé
3 carottes en tronçons
2 navets en morceaux
1 boîte de fèves (ou 1 boîte de pois chiches)
2 c. à s. de raz el hanout
1 c. à c. de sel
un peu de harissa
2 c. à s. d'huile d'olive
150g de semoule de blé
quelques noisettes de margarine végétale

Pour les brochettes

8 champignons de Paris coupés en deux
100g de tofu nature coupé en gros dés
1 courgette coupée en gros dés
1 poivron rouge coupé en gros morceaux
paprika-herbes de Provence
huile pimentée
huile d'olive
sauce de soja

Garniture

verdure de céleri
3 pains pitas

Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir quelques instants les légumes du couscous. Ajouter les épices, mélanger pour bien enrober les légumes, laisser s'exhaler les arômes, puis recouvrir d'eau. Porter à ébullition, et laisser mijoter une demi-heure, sur feu doux, jusqu'à ce que les navets soient tendres.

Réunir dans un saladier les ingrédients des brochettes et laisser mariner 1 heure au frigo. Constituer les brochettes, en alternant les légumes et le tofu, puis les faire griller au four (préchauffer le four à 250°, placer les brochettes sur la grille au sommet du four, avec la plaque à pâtisserie juste en-dessous pour recueillir le jus, et enclencher la fonction grill) pendant un quart d'heure, en les retournant à mi-cuisson.

Au dernier moment, placer les pains pitas dans le jus, sur la plaque à pâtisserie, pour les réchauffer. Préparer en dernier la semoule : faire bouillir de l'eau, additionnée de sel et de poivre

et en recouvrir la semoule. Ajouter quelques noisettes de margarine, laisser gonfler quelques instants puis aérer avec une fourchette.

Servir la semoule recouverte de légumes, avec deux brochettes et un morceau de pain pita. Pour les amateurs de sensations fortes, on peut servir dans un petit bol un peu de bouillon, auquel on aura mélangé 1 c. à c. ou plus, de harissa.