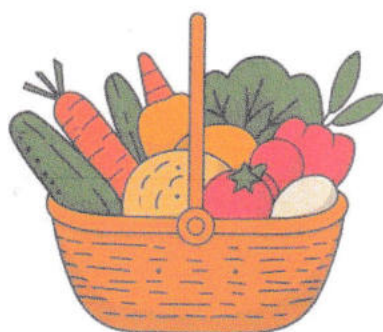


semaine du 15 septembre

petit panier

aubergine
blette
fenouil
salade sucrine
échalote
poivron



grand panier

aubergine
blette
fenouil
salade sucrine
échalote
poivron
chou pointu

COUSCOUS végétal

J'adore le couscous, celui-ci est économique et sans viande, ce sont les pois chiches (au fond du placard) qui vont fournir l'apport en protéines.

Dans votre panier, il vous faut 5 bulbes de fenouil, en plus 2 oignons, 4 gousses d'ail, 250 g de semoule, 250 g de pois chiches, un zeste de citron, 30 g de raisins secs, des épices ras el hanout et de la cannelle.

Retirez la partie dure des bulbes de fenouil. Coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Épluchez les oignons et taillez-les en 8 quartiers. Dans une poêle bien chaude, versez l'huile d'olive. Déposez-y les quartiers de fenouil, faites-les colorer sur toutes les faces. Ajoutez les quartiers d'oignons, mélangez. Assaisonnez avec le ras el hanout, le zeste d'un citron, la cannelle, les raisins, le mélange. Ajoutez les pois chiches, mouillez avec l'eau de cuisson des pois chiches, et l'eau salée, mélangez et couvrez. Laissez cuire 30 mn. Mettez la semoule dans un saladier, arrosez-la d'une c à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez de sel, poivre et d'une pincée de ras el hanout. Mélangez. Mouillez la semoule avec 250 ml de l'eau de cuisson du fenouil. Laissez-la gonfler 5 mn, puis égrainez-la à l'aide d'une fourchette. Servez la semoule, couverte des fenouils et de pois chiches, saupoudrez de feuilles de menthe, accompagnée du jus de cuisson restant. Bonne cuisine