



# Couscous aux légumes et à la merguez

## INGRÉDIENTS

8	saucisses merguez	
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive	
125 ml	(1/2 tasse) d'oignons en dés surgelés	
1	courgette en dés	
1	tomate en dés	
250 ml	(1 tasse) de petits pois verts surgelés	
398 ml	(14 oz) de pois chiches en conserve sans sel ajouté, rincés	
10 ml	(2 c. à thé) de pâte de cari	
60 ml	(1/4 tasse) de bleuets secs (facultatif)	
375 ml	(1 1/2 tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté	
250 ml	(1 tasse) de couscous de blé entier	

## MÉTHODE

1. Cuire les saucisses selon les instructions sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire revenir les oignons et les dés de courgette pendant 5 minutes. Ajouter les dés de tomate et faire revenir pendant 2 minutes. Ajouter les petits pois verts, les pois chiches, les bleuets secs (facultatif) et la pâte de cari, puis le bouillon de poulet. Porter à ébullition. Ajouter le couscous. Retirer du feu et laisser gonfler pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.
3. Servir le couscous aux légumes dans un grand plat de service garni de saucisses merguez.

*Astuce*

Remplacer les raisins secs par des bleuets sauvages du Québec séchés.



Aliments transformés  
ou préparés au Québec



Aliments cultivés  
au Québec



4 PORTIONS



20 MINUTES



20 MINUTES