

Repas d'automne

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette recette est super rapide. Le panais apporte un petit goût sucré au plat. En plus de cela, c'est un légume de saison qui nous permet de varier nos assiettes. J'utilise du couscous complet, préférable au couscous simple, il contrôle mieux le taux de sucre dans le sang.

Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée (165ml pour 120g de couscous).
2. Lavez et découpez en morceaux l'ail et les légumes.
3. Faire revenir l'ail dans 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis cuisez la viande.
4. Mettez l'autre 1/2 cuillère à soupe dans le couscous et mélangez les grains (secs).
5. Ajoutez les légumes à la viande et le concentré de tomate.
6. Quand l'eau boue, versez-la sur la semoule et laissez gonfler 5 minutes.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Haché de poulet	250g
Panais	2
Courgette	1
Concentré de tomate	1 càc
Ail	1 gousse
Huile olive	1 càs
Couscous complet	120g cru
Épices : sel, poivre	