Mélange de COUSCOUS

aux épices d'orient

Vivien Paille®
Vivez bien !

LES LIVRETS RECETTES

Céréales et légumineuses, quelles différences ?

- **Les CÉRÉALES** sont des plantes cultivées pour leurs grains, particulièrement riches en glucides complexes, protéines, fibres et minéraux. Elles comprennent, entre autres, le blé, le riz, l'orge, le millet ou l'avoine.
- **Les LÉGUMINEUSES**, quant à elles, sont également appelées légumes secs. Il s'agit de graines séchées de plantes à gousses, dont les plus célèbres sont les haricots secs, les lentilles, les fèves et les pois. Elles sont riches en protéines, fibres, vitamines, oligoéléments ou minéraux.

On résume ?

On en entend parler partout, et avec raison : les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. On pense souvent qu'il faut absolument manger de la viande, du poisson ou des œufs pour obtenir des protéines mais en associant céréales et légumineuses, les acides aminés nécessaires à la synthèse des protéines par l'organisme sont au complet. Un mélange créatif, savoureux et essentiel à une alimentation équilibrée !

Comment associer céréales et légumineuses ?

Bonne nouvelle, les mélanges de céréales et légumineuses sont aussi sains que gourmands. Preuve en sont les traditions culinaires du monde entier : le couscous marocain associant blé dur et pois chiches, le chili mexicain mélangeant haricots rouges et maïs, ou le minestrone italien mariant pâtes et haricots secs…

COUSCOUS AUX FRUITS SECS, OIGNONS CARAMÉLISÉS & CANARD

20 MINUTES

20 MINUTES

4 PERSONNES

- ✔ 250g de mélange couscous
- ✔ 200g de magret séché
- ✔ 450g d'oignons émincés
- ✔ 25g de beurre
- ✔ 1 cube de safran
- ✔ 2 càs de sucre légèrement bombées
- ✔ Sel, poivre
- ✔ 1 càc de cannelle
- ✔ 1 càc de quatre épices
- ✔ 3 càs d'huile d'olive
- ✔ 50g de raisins secs
- ✔ 1 bâton de cannelle
- ✔ 12 pruneaux dénoyautés coupés grossièrement
- ✔ 10 abricots secs coupés en morceaux

- Cuire le couscous selon les indications du paquet dans de l'eau bouillante salée avec 1 cube de bouillon de légumes. Réservez
- Sur feu moyen, mettre dans une grande casserole les oignons émincés. Ajoutez le beurre, l'huile, le bâton de cannelle, le sel, le poivre et le cube de safran
- Mélangez et laisser cuire en mélangeant régulièrement
- Quand les oignons sont cuits (ils deviennent translucides), ajoutez les raisins les abricots et les épices (cannelle et quatre épices) suivis du sucre en poudre. Mélangez et augmentez le feu, continuez de mélanger jusqu'à ce que toute l'eau des oignons s'évapore et qu'ils caramélisent légèrement
- En fin de cuisson ajoutez les pruneaux dénoyautés Toujours en mélangeant, laissez le sucre caraméliser légèrement
- Coupez le magret séché en morceaux et incorporez-le au mélange de couscous préalablement cuit
- Servir la semoule dans une assiette surmontée du mélange d'oignons caramélisés
- Servir chaud

DÉGUSTEZ !

COUSCOUS CABILLAUD ET SAUMON AUX POIVRONS

20 MINUTES

20 MINUTES

4 PERSONNES

- ✔ 250g de couscous
- ✔ 300g de cabillaud
- ✔ 30g de saumon frais
- ✔ 1 poivron rouge
- ✔ 1 poivron vert
- ✔ 2 carottes
- ✔ ½ courgette
- ✔ 1 oignon
- ✔ 2 càs de purée de tomates
- ✔ 1 càs de cumin
- ✔ 1 càc de quatre épices
- ✔ 2 gousses d'ail
- ✔ Sel, poivre
- ✔ 1 càc de paprika
- ✔ Huile d'olive
- ✔ 1 verre d'eau

- Cuire le couscous selon les indications du paquet dans de l'eau bouillante salée. Réservez
- Coupez les légumes et les poissons en dès
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé, les gousses d'ail écrasées avec un filet d'huile d'olive
- Ajoutez les épices, les légumes coupés et le verre d'eau
- Mélangez et ajoutez la purée de tomate
- Salez, poivrez
- Cuire environ 8 minutes
- Ajoutez les dès de poissons et laissez cuire (si la sauce réduit trop n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau)
- Une fois que les poissons sont cuits rectifiez l'assaisonnement si nécessaire
- Servir sur la semoule de couscous

DÉGUSTEZ !

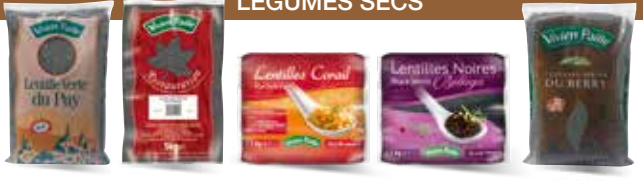
Vivez bien !

Vivien Paille Restauration

DÉCOUVREZ AUSSI NOS GAMMES DE :

RIZ

LÉGUMES SECS



SEMOULERIE

www.vivienpaille-foodservice.com

SOUFFLET ALIMENTAIRE
Rue du Petit Bruxelles
59300 VALENCIENNES

soufflet alimentaire

2020-0209 Création Impression : www.losfeld.be