

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Couscous aux pois chiches et aux légumes



15 ml (1 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et coupé en dés



15 ml (1 c. à soupe)
de **cumin moulu**



3 **carottes**, pelées et
coupées en bâtonnets
de 2,5 cm (1 po)



1/2 **rutabaga**, pelé
et coupé en dés



500 ml (2 tasses)
de **bouillon de poulet**



1 boîte (796 ml)
de **tomates en dés**



375 ml (1 ½ tasse)
de **couscous sec**

**Vous pouvez remplacer
le rutabaga par
de la courge, du panais
ou de la patate douce
coupés en dés.**



1 boîte (540 ml)
de **pois chiches**,
égouttés et bien rincés



125 ml (½ tasse)
de **raisins secs**



Sel et poivre,
au goût

On l'accompagne :

- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et cuire l'**oignon** 3 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.
- 2 Ajouter le **cumin**, les **carottes**, le **rutabaga**, le **bouillon de poulet** et les **tomates en dés**, puis mélanger.
- 3 Faire bouillir à feu vif, puis baisser à feu moyen-doux et cuire environ 25 minutes.
- 4 Pendant ce temps, préparer le **couscous** selon les indications sur l'emballage.
- 5 Ajouter les **pois chiches** et les **raisins secs** aux légumes, mélanger et cuire 5 minutes de plus.
- 6 Servir le mélange de légumes sur le couscous. **Saler** et **poivrer** au goût.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les carottes
- Rincer les pois chiches
- Remplir les tasses et la cuillère à mesurer

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

- Assurez-vous que les carottes s'écrasent bien à la fourchette et que les raisins secs se sont bien réhydratés durant la cuisson (ils doivent être gonflés).
- Écrasez les pois chiches dans l'assiette de votre tout-petit.