

DE LA TERRE À L'ASSIETTE : TOMATE

COUSCOUS PERLÉ AUX TOMATES ET MOZZARELLA

Pour 4 personnes

 Temps de préparation :

10 minutes

 Temps de cuisson :

20 minutes

 Economie réalisée :

Produire vous-même vous aura permis d'économiser 4 euros !

USTENSILES

- Casserole
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillère
- Louche

INGRÉDIENTS

- 15 ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 45 cl de bouillon de légumes
- 250 g de tomates
- 120 g de mozzarella coupée en morceaux
- 1 échalote hachée
- 300 g de couscous perlé
- 2 cuillères à soupe de basilic haché
- 230 g de champignons tranchés

RECETTE EN 5 ÉTAPES

1. Fais chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Ajoute l'échalote, fais cuire 2 minutes, ajoute l'ail et laisse cuire encore 1 minute.
2. Ajoute les champignons, mets-y un peu de sel et laisse cuire 5 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
3. Ajoute le couscous et laisse cuire 3 minutes, puis ajoute le bouillon de légumes. Porte à ébullition, puis réduis à feu doux. Ajoute les tomates et les épices de ton choix, et laisse cuire environ 10 minutes.
4. Ajoute le basilic en fin de cuisson et mélange bien.
5. Dresse ton assiette avec les morceaux de mozzarella et bon appétit !



Cofinancé par
l'Union européenne



L'EVEIL



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Wallonie