



COUSCOUS AUX LÉGUMES RÔTIS

INGRÉDIENTS

1 carotte de l'Ontario, hachée
1 poivron rouge de l'Ontario, haché
1 pomme de terre de l'Ontario, hachée
1 oignon de l'Ontario, haché
2 gousses d'ail de l'Ontario, hachées
1 bulbe de fenouil, haché
4 c. à table d'huile d'olive
Sel
2 branches de romarin frais ou ½ c. à thé de romarin séché
400 g de couscous
1 litre d'eau ou de bouillon de légumes

PRÉPARATION DES LÉGUMES

Préchauffer le four à 425° F.
Hacher tous les légumes en morceaux de la même grosseur et mélanger avec l'huile d'olive.
Saupoudrer de sel et de romarin, au goût.
Placer le tout dans un plat allant au four.
Rôtir les légumes pendant environ 45 minutes.

PRÉPARATION DU COUSCOUS

Placer le couscous dans un grand bol de service.
Faire bouillir l'eau ou le bouillon de légumes.
Ajouter l'eau ou le bouillon au couscous et bien mélanger.
Laisser le couscous reposer pendant cinq minutes jusqu'à ce qu'il soit gonflé et qu'il ait absorbé tout le liquide.
Aérer à la fourchette.
Ajouter les légumes rôtis au couscous et mélanger.

Pour six personnes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion

Protéines : 9,5 g Lipides : 9,5 g Glucides : 60,4 g Calories : 364

SAISONNALITÉ

Les ingrédients frais de l'Ontario sont disponibles de septembre à juin.