

Gratin de couscous rapide

Temps de préparation: 15 mn + 15 mn de cuisson

 30 minutes



Ingrédient gratin:

- 2 gros poivrons
- 2-3 branches de menthe
- 200 gr d'épinards
- 2 cs d'huile d'olive
- 250 gr de couscous
- 600 gr de pulpe de tomate
- 300 ml d'eau
- 2 TL de sel de mer



Préparation

Recette pour 4 personnes.

1. Préchauffer le four à 200°C, chaleur supérieure/inférieure. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en dés. Laver la menthe, sécher les feuilles et les hacher finement. Laver les épinards et les couper en lamelles.
2. Enduire un plat à gratin d'huile d'olive. Y répartir le couscous, les dés de poivron et la pulpe de tomate, verser l'eau et saler. Faire cuire 15 mn au four (à mi-hauteur).
3. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce
4. Sortir le plat du four, garnir d'olives et d'épinards puis arroser de sauce. Servir le reste de la sauce à côté.

Temps de préparation: 15 mn + 15 mn de cuisson

Ingrédient sauce:

- 300 gr de yaourt au soja nature
ou toute autre alternative
vegan
- quelques de Minze
feuilles
- 2 cs tahini
- 1 cc de poudre de datte
- 2 pintes de piment de Cayenne
sel et poivre

Ingrédients garniture:

- 1 poignée d'olives dénoyautées
- épinards



Couscous BIO