

COUSCOUS DE TOMATES AUX OLIVES ET AUX CÂPRES



Amore per la tradizione.

RECETTE POUR 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN
DIFFICULTÉ : SIMPLE

Ingrédients

400 g	de couscous aux tomates
380 ml	de fond de légumes
4 cs	d'huile d'olive
1	petit oignon
1	gousse d'ail
1	poivron
100 g	de tomates cerises séchées
1 cs	de concentré de tomates
50 g	d'olives Taggiasca dénoyautées
2 cs	de câpres Liliput au Prosecco
1/2	bouquet de basilic
un peu de	sel
un peu de	poivre
un peu de	poivre de Cayenne

COUSCOUS DE TOMATES AUX OLIVES ET AUX CÂPRES

Le mélange de tomates séchées, de poivrons, de câpres et de basilic frais confère à ce plat un arôme riche et un bon équilibre de saveurs sucrées et salées. Ce plat méditerranéen est un bon choix pour les végétariens et les végétaliens ou convient parfaitement comme accompagnement pour les plats de poisson et de viande.

Préparation

1. Préparer le couscous comme indiqué sur l'emballage avec 380 ml de bouillon de légumes. Retirer du feu et laisser gonfler pendant env. 10 min.
2. entre-temps, éplucher et hacher finement les oignons et l'ail. Couper le poivron et les tomates séchées en petits dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Y faire revenir les oignons pendant environ 3 minutes, puis y faire revenir l'ail et le poivron. Ajouter ensuite les tomates hachées et le concentré de tomates et faire chauffer le tout complètement.
3. pour finir, ajouter le couscous, les olives et les câpres et bien mélanger le tout. Hacher grossièrement le basilic et l'incorporer. Assaisonner le couscous avec les épices, le dresser et le servir.

Produits recommandés



Martino - Couscous aux tomates bio
Art : 555442



Roi - Olives Taggiasca dénoyautées
Art : 1503



Conserve Conti - Tomates cerises séchées
Art : 161200



Casina Rossa - Câpres Liliput au Prosecco
Art : 272932