



Semoule de Couscous (recette légère)

Une recette de Lucullent! Testé (et mangé) pour vous...

Voici une recette de graine de couscous cuisinée sans matières grasses.

Quantité: 6 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Cuisson: 1 h - Durée: 1 h 10

Ingrédients

- 500 g de semoule de couscous
- 3 dl d'eau
- sel

Matériel et accessoires

- Couscoussier ou marmite à vapeur

Préparation

1. Mouiller la semoule avec l'eau froide préalablement salée, en mélangeant avec une fourchette.
2. Laisser gonfler pendant quelques minutes.
3. Égrener avec la fourchette, ou avec les doigts.
4. Mettre la semoule dans le panier haut d'un couscoussier ou d'une marmite à vapeur remplie d'eau.
5. Laisser cuire pendant 1 heure, en égrenant de temps en temps avec la fourchette.

Remarques ou suggestions

- Aromatiser la semoule à la fin de la cuisson avec 1 cuillère à café de cumin en poudre.
- Ajouter 2 cuillères à soupe de raisins secs préalablement trempés dans de l'eau chaude.
- Encore meilleure si elle cuit au dessus du bouillon de préparation d'un **couscous**.