



Recette créée par  
Directeur Culinaire François Desroches



## ingrédients

250 ml (1 tasse) d'oignon rouge perles, coupés en deux

250 ml (1 tasse) de champignons café, tranchés

2 gousses d'ail, hachées

750 ml (3 tasses) de bouillon à

**fondus Canton au Bœuf-oignon**

2 carottes nantaises, coupées en rondelles de 1 cm

250 ml (1 tasse) de petits bouquets de chou-fleur

250 ml (1 tasse) de navet, coupé en dés de 1 cm

250 ml (1 tasse) de tomates cerise, coupées en 2

500 ml (2 tasses) de couscous de blé entier

15 ml (1 c. à soupe) de sésames grillées

15 ml (1 c. à soupe) de thym

15 ml (1 c. à soupe) d'origan

10 ml (2 c. à thé) de sumac

5 ml (1 c. à thé) de sel de mer

60 ml (1/4 tasse) de canneberges séchées, hachées  
grossièrement

250 ml (1 tasse) de pistaches, concassées

# Couscous végé parfumé au zaatar

## méthode

- Dans une grande casserole chaude et huilée, sauter les oignons et les champignons pendant 5 minutes à feu moyen-vif.
- Ajouter l'ail et poursuivre 2 minutes.
- Verser le bouillon et porter à ébullition.
- À feu moyen-doux, ajouter les légumes et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes.
- Ajouter le couscous, couvrir et laisser reposer hors feu pendant 5 minutes.
- Ajouter les épices, les canneberges, les pistaches et bien mélanger.
- Servir aussitôt.

SUIVEZ NOUS SUR



[tableedeschefs.org](http://tableedeschefs.org)

UNE INITIATIVE DE



La Tablee  
des Chefs  
15<sup>e</sup> anniversaire

INSPIRÉ

Spécialités  
**Lassonde**  
Specialties Inc.

