

Couscous aux légumes et aux crevettes

0

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :		18 min
Repos :		5 min
Cuisson :		19 min
Coût :		2
Difficulté :		2
Nombre de personnes :	4	

[signaler un problème](#)

INGREDIENTS

55 g d'huile d'olive 150 g d'oignon 150 g de poivron rouge 2 gousse(s) d'ail 200 g de courgettes du sel fin de Guérande
 du poivre 5 baies (moulin) 2 pincée(s) de raz-el-hanout 100 g de semoule de couscous moyenne 125 g de semoule de couscous épicée
 300 g d'eau 140 g de crevettes crues décortiquées 150 g de lamelles de calamar

PRÉPARATION

	Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
Chauffer l'huile 1 minute - 140°C - vitesse *S*.		1 min	140 °C		S
Faire revenir l'oignon, le poivron rouge et l'ail. Faire rissoler 5 minutes - 140°C - vitesse *S*. (je mets le verre doseur en biais pour laisser échapper la vapeur, le panier inox ne tient pas avec la vitesse *S*)		5 min	140 °C		S
Dégager les lames et placer le fouet. Ajouter les courgettes non épluchées et coupées en cubes de 2 x 2 cm, le sel, le poivre et le raz-el-hanout. Cuire 5 minutes - 140°C - vitesse 1. (sans verre doseur)		5 min	140 °C	1	
Ajouter les couscous (normal et épicé), l'eau, les crevettes crues décortiquées (laisser le bout de queue) et les lamelles de calamar coupé en cubes de 2 x 2 cm. Cuire 7 minutes - 70°C - vitesse 1.		7 min	70 °C	1	
Laisser 5 minutes dans le bol avant de servir en laissant le verre doseur.					0