

Cuisinez avec Panasonic

Couscous méditerranéen

Vous voulez ajouter du soleil à un plat d'agneau, de poulet ou de poisson? Essayez ce couscous méditerranéen! C'est simple à préparer et délicieux chaud ou froid.

Ingrédients :

Étape 1 :

½ petit oignon (56 g / 2 oz) haché

56 g (2 oz) de poivron rouge coupé en dés

1 grosse tomate hachée

½ petite courgette (56 g / 2 oz) hachée

398 ml (14 oz) d'artichauts en conserve, égouttés et coupés en quartiers

28 g (1 oz) d'olives noires (facultatif) tranchées - environ 25 tranches

500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate

Jus de ½ citron

5 ml (1 c. à thé) d'origan

5 ml (1 c. à thé) de thym

5 ml (1 c. à thé) de sel

2 ml (½ c. à thé) de poivre noir

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Étape 2 :

250 ml (1 tasse) de couscous

Étape 3 :

100 g (½ tasse) de fromage féta émietté

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients, sauf le couscous et le fromage féta, dans le panier du cuiseur à usage multiple. Placer le panier dans le cuiseur à usage multiple et fermer le couvercle. Sélectionner le réglage Steam (Vapeur), puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).
2. Après l'émission du signal sonore, ne pas mettre le cuiseur hors marche (le laisser dans le mode de maintien au chaud), ouvrir le couvercle, ajouter le couscous, remuer et refermer le couvercle. Attendre 5 minutes pour que le couscous absorbe tout le liquide.
3. Ouvrir le couvercle, ajouter le fromage féta et bien mélanger, puis servir.