

## COURGETTES ET CAROTTES AU CUMIN

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	1 grande casserole, 1 saladier

### **Ingrédients :**

3 - 4 courgettes  
3 - 4 carottes  
1 gros oignon  
1 cuillère de cumin en graines  
1 cuillère à café de cumin en poudre  
250 gr de semoule de couscous  
1 bouillon cube  
Ail, sel, poivre, huile d'olive

### **Préparation :**

- 1 - Laver, éplucher et émincer les carottes, les courgettes et l'oignon.
- 2 - Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive.
- 3 - Ajouter ensuite les carottes, verser un peu d'eau, le cumin, le poivre et le bouillon cube puis laisser cuire 5 minutes.
- 4 - Ajouter ensuite les courgettes et laisser cuire 20 minutes à feu doux.
- 5 - Faire bouillir un peu d'eau avec du sel, de l'huile d'olive et verser sur la semoule dans un saladier.
- 6 - Mélanger le tout et déguster.