Des légumes de saison mijotés longuement avec un oignon, des pois chiches et des tomates, accompagnés de grains de couscous bien gonflés. Oui, le couscous, idéal pour les grandes tablées, peut être un repas de fête ! Comme celui de la grand-mère constantinoise de Cyril Aouizerate, cofondateur des[premiers hôtels Mama Shelters, avant de lancer les Mob Hotels.](https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2017/09/29/la-regeneration-des-hotels_5193617_4497916.html)

Couscous végétarien. JULIE BALAGUÉ POUR « M LE MAGAZINE DU MONDE »

**Pour 6 à 8 personnes**

* 500 g de couscous fin
* 1 verre d’eau froide
* 3 carottes
* 3 courgettes
* 3 navets (ou, selon la saison, panais, courge butternut, blettes, épinards)
* 250 g de pois chiches (trempés une nuit s’ils sont secs)
* 1 gros oignon
* 6 tomates bien mûres en purée
* 2 c. à s. de concentré de tomate
* Huile de tournesol ou de colza
* Poivre, 2 c. à c. de sel

**Etape 1 : la cuisson de la graine**

Dans un grand saladier, mélanger le couscous avec le sel et l’eau, laisser gonfler jusqu’à ce que le couscous ait séché, égrener entre les doigts. Transférer la graine dans la passoire d’un couscoussier et la faire cuire à la vapeur 20 minutes environ.

**Etape 2 : la confection de la sauce**

Dans un grand faitout ou une Cocotte-Minute, peler et émincer l’oignon, le faire revenir dans 2 à 3 cuillerées d’huile, ajouter les pois chiches, les carottes et les navets pelés coupés en gros tronçons. Les autres légumes (qui cuisent plus vite) seront ajoutés en milieu de cuisson (courge, panais, blettes) ou peu avant la fin (courgettes en gros cubes, épinards). Ajouter les tomates et le concentré, couvrir d’eau (au moins 1,5 l), saler, poivrer. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et laisser mijoter 2 heures (1/2 heure pour une Cocotte-Minute).

**Etape 3 : la préparation de la graine**

Pendant ce temps, reverser le couscous dans le saladier. Ajouter 2 cuillerées d’huile (ou de beurre) et remuer lentement, pour que le couscous tiédisse et que les grains s’ouvrent. Remettre dans la passoire du couscoussier et répéter l’opération deux fois en remplaçant l’huile par de l’eau pour que le couscous gonfle. Après le dernier passage en passoire, remuer vigoureusement une dernière fois.

Goûter et ajuster la sauce, la servir avec le couscous parsemé de quelques feuilles de persil plat. Accompagner éventuellement d’une salade.