

## Couscous aux oignons

### Pour la sauce :

- 250g d'oignons
- 3 c à s. d'huile d'olive
- 1 poireau
- 1 c à c de ras-el-hanout
- 1 c à c de sel
- 15cl d'eau

1- Faire revenir les oignons épluchés et émincés dans une sauteuse avec l'huile d'olive.  
2- Ajouter le poireau coupé en rondelles et les épices.

3- Faire revenir quelques minutes sur feu doux en remuant.

4- Saler, ajouter l'eau, couvrir et laisser cuire 15 minutes en surveillant de temps en temps.



### Pour les légumes :

- 1 litre d'eau
- 1 poireau
- 300g de panais
- 300g de potimarron (ou autre courge)
- 200g de carottes (facultatif)

1- Verser l'eau dans une grande casserole avec le potimarron, les carottes et le panais coupés en petits cubes. Placer sur le feu.

2- Dès que l'eau est bouillante, ajouter le poireau détaillé en rondelles.

3- Compter 20 minutes de cuisson à feu doux.

### Pour servir :

Verser les oignons cuits dans le bol blender d'un robot et mixer pour obtenir une sauce fine.

Mettre la sauce obtenue dans les légumes et leur bouillon, et bien mélanger.

### Pour l'accompagnement :

De la semoule de couscous, du quinoa avec des petits morceaux de dattes, ou du fonio.

Pour les amateurs : des boulettes de viande, des merguez....

D'après *Légumes bio mode d'emploi*, E et V Cupillard, éd. La Plage