

Légumes aux saveurs orientales

J'ai cherché, sur internet, une recette qu'avec des légumes. Je suis tombée sur un couscous de légumes sur le blog de [Thermominoux](#). J'ai adapté la recette en fonction des légumes que j'avais. Je ne voulais pas ajouter de semoule donc j'ai mis des pommes de terre à cuire avec les légumes.



Ingrédients:

1 oignon

4 gousses d'ail

2 cs d'huile d'olive

1 boîte de tomates pelées (environ 400 g)

2 cc de Raz El Hanout

1/4 de botte de coriandre fraîche

100 g d'eau

Sel et poivre

400 g de pomme de terre

200 g de carotte

200 g de patate douce

200 g de potiron

300 g de courgette

300 g d'aubergine

1 boîte moyenne de pois chiches

Préparation:

1- Dans le bol du Thermomix, mettre l'oignon et les gousses d'ail. Mixer 5 sec/Vit 5. Racler les bords avec la spatule.

2- Ajouter l'huile, la boîte de tomate, du sel, du poivre, les feuilles de coriandre et programmer 5 min/100°C/Vit 2.



3- Ajouter l'eau et mixer 10 sec/Vit 7.



4- Éplucher les pommes de terre, les carottes, la patate douce et le potiron. Ne pas éplucher l'aubergine, et éplucher les courgettes un coup sur deux. Couper tous ces légumes en cubes.

Dans le panier de cuisson, mettre les pommes de terre, les carottes, la patate douce et le potiron.



Dans le Varoma, mettre les courgettes, l'aubergine et les pois chiches.



Mettre en place le Varoma sur le bol et cuire 25 min/Varoma/Vit 1.



5- Mettre les légumes dans un plat et verser la sauce par-dessus. Bien mélanger.



