



Temps Total
40 MIN.

Portion
PORTIONS

Difficulté
ELEVE

Ce bol repas frais et parfumé inspiré par les saveurs du Maroc plaira autant aux amateurs de viande qu'aux végétariens.

Rendements
12

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
soupe Marocaine aux neuf légumes Verve MD</sup de Campbell's	1 emballage (4 lb)	1 emballage (1,81kg)
couscous	3 tasses	750 mL
concombre haché	4 tasses	1 L
betteraves cuites râpées	4 tasses	1 L
pois chiches	3 tasses	750 mL
yogourt grec nature	3 tasses	750 mL
feuilles de menthe fraîche hachées	3/4 tasse	175 mL
huile d'olive	3/4 tasse	175 mL
quartiers de citron	12	12

INSTRUCTIONS

1. Verser la soupe dans une casserole et porter à ébullition, puis incorporer le couscous. Retirer du feu. Couvrir et laisser reposer pendant 7 minutes. Défaire le couscous à la fourchette et l'étendre en couche mince sur une plaque de cuisson. Laisser refroidir complètement. Réfrigérer jusqu'à 3 jours.

Déposer 1 tasse (250 ml) de couscous au fond d'un bol de service. En laissant visible une partie du couscous, disposer 1/3 tasse (80 ml) de concombre, 1/3 tasse (80 ml) de betteraves, 1/4 tasse (60 ml) de pois chiches, 1/4 tasse de yogourt (60 ml) et 1 c. à soupe (15 ml) de menthe sur le couscous. Arroser 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive sur le yogourt. Servir avec un quartier de citron.

Tip

- Ajouter une variété d'autres garnitures d'inspiration marocaine, comme des juliennes de carotte, des raisins secs dorés, des amandes, des olives ou des graines de grenade.
- Les bols peuvent être assemblés jusqu'à 1 jour à l'avance.

Conseils :