



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**

	<b>POIDS</b>	<b>MESURE</b>
soupe Marocaine aux neuf légumes Verve <sup>MD&lt;/sup&gt;/sup de Campbell's</sup>	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

**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 :

**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.