**Légumes marinés et grillés**

L’outil de base : un mortier, où je broie des graines de cumin et de sésame. Je les mélange ensuite avec de la coriandre hachée, un filet d’huile d’olive et un trait de jus de citron. Sel, poivre, et hop : j’enduis de ce délicieux mélange de fins bâtonnets de carottes et de tout petits bouquets de chou-fleur. Direction la plaque du four pour 20 à 30 mn, et that’s it

**Couscous végétarien**

huile d'olive 1 gros oignon - 3 gousses d'ail

400 gr de tomates - 3 carottes - 2 navets - 500 gr de patates douces – 1 poivron rouge - 3 courgettes
150 gr de raisins secs 400 gr de pois chiches

safran en pistil
1/2 c à c de gingembre en poudre
1/2 c à c de cannelle
50 cl d'eau 1 cube de bouillon de legumes
 persil hache coriandre hachée
500 gr de couscous

Dans un couscoussier faire chauffer un peu d'huile et y faire revenir l'ail , l'oignon et le poivron
dans un bol , faire tremper le safran dans un peu d'eau chaude
au bout de 5 mn de cuisson , ajouter la cannelle et le gingembre , laisser revenir encore qlqs petites minutes
ajouter les tomates , l'eau , le cube de bouillon de volaille et l'eau avec le safran
amener à ébullition
ajouter : les navets , les patates douces coupées en gros dés , les carottes coupées en gros morceaux et les raisins secs
couvrir et laisser mijoter
ajouter alors les carottes coupées en gros dés les pois chiches , le persil et la coriandre
continuer à laisser mijoter
pendant ce temps préparer le couscous selon votre mode de cuisson préférée

**Pain matloua au four (Matlou3 el koucha)** Pour 6 petits pains

- 300 gr de semoule fine 200 gr de farine blanche
- Sel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 sachet de levure briochin
- 3 cuillères à soupe d’huile ou beurre fondu
- 3 cuillères à soupe de yaourt nature
- Eau tiède

Mettre tous les ingrédients dans le bol et lancer le pétrissage pendant 15 min jusqu’à obtenir une pâte molle et élastique. Couvrir d’un linge et laissez lever dans un endroit à l’abri des courants d’air environ 1 heure. Après ce laps de temps, reprendre la pâte et dégazer. Travaillez là un peu et formez les galettes. Déposez les sur un drap en farinant bien le dessous. Les recouvrir et laissez lever 1 heure. Préchauffez le four th. maximum avec la pierre de cuisson.

Prendre la première galette et en la déposant sur la pierre, étalez là légèrement. Celle-ci va bien gonfler. Quand sa surface est bien dorée, retirez et faire de même pour les autres galettes.

Dégustez tiède, c’est délicieux.