PLAT PRINCIPAL

POT-AU-FEU DE POMME DE TERRE ET COURGE

★★★★★ (93)

35 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 500 g de courge butternut
- 500 g de pommes de terre à chair ferme
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 3 cs d'huile de colza HOLL
- 4 cs de purée de tomates
- 2 cs d'harissa
- 2 cc de ras-el-hanout (mélange d'épices)
- 1 bâton de cannelle

- 6 dl de bouillon de légumes
- 200 g de châtaignes surgelées, décongelées
- un peu de sel et de poivre

pour le Couscous

- 240 g de couscous
- 4 dl d'eau
- ½ cc de sel
- 1 cs d'huile de colza ou de beurre
- un peu de poivre

pour le dressage

- 200 g de yogourt nature (végan)
- ½ botte de menthe, hachée grossièrement

PRÉPARATION

1. Préparer la courge: l'éplucher et enlever les graines. La couper en gros dés (environ 4 cm). Laver soigneusement les pommes de terre et les couper en dés. Couper l'oignon en tranches et hacher finement l'ail.

2. Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Y placer la courge et les pommes de terre. Faire revenir à feu vif pendant environ 3 à 4 minutes. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement.

3. Ajouter la purée de tomates, la harissa, le ras-el-hanout et le bâton de cannelle. Arroser avec le bouillon de légumes et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire doucement pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre et la courge soient presque cuites.

4. Ajouter les châtaignes. Laisser cuire encore 10 à 15 minutes à feu doux jusqu'à ce que la courge et les pommes de terre soient cuites et la sauce onctueuse. Saler et poivrer. Au moment de servir, garnir avec du yogourt et de la menthe.

5. Préparation du couscous:
Pendant que le potage cuit, verser le couscous dans un bol. Faire bouillir de l'eau avec du sel et verser sur le couscous. Couvrir et laisser gonfler env. 5 minutes. Égrainer à la fourchette, ajouter le beurre ou l'huile, assaisonner. Réserver au chaud jusqu'au moment de servir.

ASTUCE

La courge butternut peut être remplacée par la courge d'Hokkaido.