



Couscous au fenouil et aux haricots rouges



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

250 grammes de couscous
2 tomates
1 boîte de haricots rouges
1 fenouil
50 grammes de pignons de pin
huile d'olive
1 cuillère à soupe de persil (haché finement)
1 cuillère à soupe ciboulette
1 cuillère à soupe de coriandre (haché finement)
coriandre (quelques feuilles)

Méthode de préparation

- 1.** Grillez les pignons de pin.
Pelez les tomates, enlevez les pépins et coupez-les en dés.
- 2.** Coupez le fenouil en fines lamelles.
Mélangez le fenouil avec les haricots rouges égouttés dans le tajine.
- 3.** Ajoutez la coriandre, la ciboulette et le persil.
Laissez cuire 10 minutes avec le couvercle.
- 4.** Faites gonfler le couscous dans de l'eau chaude. Mélangez en aérant les grains à la fourchette.
Versez le couscous et les dés de tomate dans le tajine. Remuez doucement.
- 5.** Ajoutez l'huile d'olive.
Poursuivez la cuisson pendant 8 minutes.
Terminez en ajoutant les pignons et quelques feuilles de coriandre.