



## *Box Complètement Toqué*

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 carottes jaunes
- 4 carottes
- 2 oignons
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 fenouil
- 2 courgettes
- 1 céleri rave
- 4 Cubes de bouillon de bœuf
- 1 boîte de pois chiches
- 1 boîte tomates concassées
- 500 g de semoule de blé
- 4 merguez
- 4 chipolatas
- 4 brochettes de volaille

#### OPTIONS :

- Épices couscous

## LE COUSCOUS

### LES LÉGUMES

- 1• Nettoyer, éplucher et couper les légumes en cubes.
- 2• Mettre les légumes dans une casserole.
- 3• Ajouter les tomates concassées.
- 4• Couvrir les légumes avec 5 l d'eau.
- 5• Ajouter 4 cubes de bœuf  
et les épices couscous selon votre goût.
- 6• Laisser mijoter pendant 1h30 à feu doux.
- 7• En fin de cuisson, ajouter les pois chiches.

### LA SEMOULE DE BLÉ

- 1• Ajouter dans les 500 G de semoule  
du sel et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 2• Porter 500 ml d'eau à ébullition.
- 3• Verser l'eau bouillante sur la semoule  
et couvrir pendant 5 min.
- 4• Égrainer à l'aide d'une fourchette.

### LES VIANDES

- 1• Griller les viandes dans une poêle ou au barbecue.

Dresser la semoule dans une assiette,  
couvrir de jus et disposer les viandes.



*un*  
**PURE**  
*régal !*



CETTE RECETTE VOUS EST PRÉSENTÉE  
PAR LE RESTAURANT



## COMPLÈTEMENT TOQUÉ

21, PLACE GÉNÉRAL MC AULIFFE  
6600 BASTOGNE  
+32 61 21 49 07

*Retrouvez et commandez  
les box à cuisiner 100% Bio  
et toutes les recettes sur*

**PURE.ORGANIC**

*et en collect & go dans  
votre magasin*

**PURE**

1, RUE DE WILTZ  
6600 BASTOGNE, BELGIQUE

