

# COUSCOUS VÉGÉTARIEN À LA MODE GOULASH

## INGRÉDIENTS

 4 PORTIONS

 30 MIN

 INTERMÉDIAIRE

1 Paquet de boulettes de légumes Garden Gourmet  
200 g de couscous perlé  
2 poivrons rouges et 1 vert  
1 gros oignon  
1 gousse d'ail  
700 ml de bouillon de légumes  
2 boîtes de tomates (environ 400 grammes chacune)  
Un peu de crème végétale  
2 cc de paprika fumé  
Un petit bouquet de persil (pour la décoration)  
Huile de colza (ou tournesol) pour friture

Ce plat de couscous végétarien à la mode Goulash préparé avec des boulettes végétariennes Garden Gourmet est vraiment rapide et facile à préparer! Régale-toi!

## PRÉPARATION

### 1. Préparation des légumes

Coupe l'oignon en demi-rondelles et hache l'ail.  
Coupe le poivron en lanières.

Fais revenir le tout dans une cocotte pendant environ 10 minutes dans beaucoup d'huile à feu moyen, saupoudre de paprika en poudre et fais revenir à feux doux encore quelques minutes.

### 2. Cuisson du couscous

Ajoute le couscous et le bouillon à la cocotte et porte à ébullition.  
Laisse mijoter environ 8 minutes jusqu'à ce que le couscous soit juste cuit.

### 3. Cuisson des boulettes végétariennes

Ajoute les boulettes végétariennes et les tomates coupées en dés au couscous.

Porte le tout à ébullition et laisse mijoter environ 5 minutes jusqu'à ce que les boules soient complètement cuites.

### 4. Remuer, assaisonner et servir !

Assaisonne avec (si nécessaire) du sel et du poivre.

Incorpore un trait de crème végétale au goulash et saupoudre de persil grossièrement haché.

## ZUBEREITUNGSTIPPS

### Suggestion de présentation

Délicieux avec une salade composée, par exemple de mâche, de tomates et de cubes de feta.  
Avec une vinaigrette de vinaigre de vin rouge, de l'huile d'olive, une cuillère à café de miel et une cuillère à café de moutarde.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.CH/FR**