

Les plats principaux

Roulades de bettes farcies

Pour 4 personnes.

Ingrédients

12 feuilles de bette (grandes)
150 grammes de couscous
3 décilitres de bouillon de poulet (bouillant)
1 cuillère à café ras-el-hanout
2 tomates (en grappe, égrainées, en petits morceaux)
2 jeunes oignons (en anneaux)
1 gousse d'ail (pressée)
2 cuillères à soupe de pignons de pin
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Mélangez le ras el hanout au couscous ainsi que l'ail pressé et un filet d'huile d'olive. Versez dessus le bouillon chaud, couvrez et laissez cuire sans bouillir pendant 5 minutes. Mélangez avec une fourchette.

Mélangez ensemble les jeunes oignons, les tomates et les pignons de pin. Salez et poivrez.

Blanchissez les feuilles de bette très brièvement dans de l'eau légèrement salée. Coupez le gros bout des feuilles. Tartinez le milieu de chaque feuille avec le couscous. Déposez dessus un peu du mélange de tomate, repliez les bords vers l'intérieur et roulez le tout.

