

Crumbles aux légumes d'été et chorizo



Pour 4 mini-cocottes:

- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 courgette
- 2 tomates
- 4 cs d'huile d'olive
- 125 g de chorizo fort (ou doux, selon les goûts)

Pour la pâte:

- 80 g de couscous moyen
- 5 tomates séchées à l'huile
- 2 cs d'huile d'olive (ou celles des tomates)
- 1 cc de basilic séché
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cs de parmesan râpé

Préchauffer le four à 180°.

Commencer par préparer la pâte: couper les tomates égouttées en petits morceaux puis les mélanger avec le couscous, l'huile, le basilic et le piment. Couvrir et laisser gonfler la semoule.

Pendant ce temps, couper les légumes en petits morceaux et les placer dans une sauteuse avec l'huile d'olive. laisser confire à feu doux pendant une dizaine de minutes. Ajouter le chorizo taillé en petits dés.

Répartir dans les mini-cocottes (ou ramequins).

Ajouter le parmesan dans le couscous et le répartir sur les légumes.

Enfourner et laisser cuire 20 min. Servir en accompagnement d'une viande grillée, ou simplement avec une salade.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>