

# SEMOULE A LA VAPEUR, PETITS LEGUMES

Recette proposée par Aurélie Kalt



---

**Préparation :** 10 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 45 min - **Matériel :** -

---

**Ingrédients :** 6 personnes

- 400 g de Semoule - 1 c.c. de Curcuma - 1 c.s. de Ras el Hanout - 3 Merguez - 1 Courgette - 2 Oignons nouveaux - 3 Carottes - 1 gousse d'Ail - 2 brins de Thym - 2 c.s. d'huile d'olive

---

1. Versez 500 ml dans la cuve en métal. Ajoutez le panier vapeur, mettez vos merguez coupés en morceaux d'1 cm, piquez-les.

2. Lancez le programme VAPEUR pour 12min. Réservez. Pendant ce temps mettez la semoule dans un récipient avec de l'eau et laissez gonfler 12 min.

3. Coupez tous les légumes, mettez 350 ml d'eau avec les épices. Mettez par-dessus le panier vapeur. Mettez le plateau. Ajoutez la semoule.

4. Lancez le programme VAPEUR pour 30 min.

5. Dans une petit verrine, ajoutez une cuillère à soupe de semoule, un petit bout de merguez, et ajoutez une cuillère à soupe de légumes et bouillon.

Cook Expert ■

Vous pouvez retrouver les recettes d'Aurélie sur son blog : [www.akalie.fr](http://www.akalie.fr)

Auteur : Aurélie Kalt