

## INGRÉDIENTS

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

## 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.



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

## PRÉPARATION

### 1. Préparation des oignons, de l'ail et des poivrons

Coupez l'oignon en demi-rondelles et hacher l'ail.

Coupez le poivron en lanières.

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

### 2. Cuisson du couscous

Ajoutez le couscous et le bouillon à la cocotte et portez à ébullition.

Laissez mijoter environ 8 minutes jusqu'à ce que le couscous soit juste cuit.

### 3. Cuisson des boulettes végétariennes

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

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

### 4. Remuer, assaisonner et servir !

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

Incorporez un trait de crème végétale au goulash et saupoudrez de persil grossièrement haché.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://gardengourmet.ch/fr)**