

SÉCURITÉ SOCIALE



l'Assurance Maladie

Le service sophia m'accompagne pour mieux vivre avec un diabète

Gratuit et sans engagement, le service sophia de l'Assurance Maladie vous propose un accompagnement personnalisé, en relais du médecin traitant, pour vous aider à mieux connaître le diabète et réduire les risques de complications.



Un site de référence sur le diabète : ameli-sophia.fr



Des publications régulières d'informations et de conseils



Une écoute et un accompagnement téléphonique personnalisé
par des infirmiers-conseillers en santé

Pour en savoir plus

- ▶ Renseignez-vous sur ameli-sophia.fr
- ▶ Ou appelez le :

Métropole **0 809 400 040**

Antilles & Guyane **0 809 100 097**

La Réunion **0 809 109 974**

Service gratuit + prix appel

ameli-sophia.fr

Cramis Studio graphique - 07/2016



Couscous végétarien

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 40 min

INGRÉDIENTS

- 3 courgettes
- 3 carottes
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 250 g de pois chiches égouttés (cuits en conserve)
- 250 g de semoule nature
- 2 cuillères à soupe de raisins blonds
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet d'épices à couscous
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- ▶ Lavez, épluchez et détaillez les carottes en dés.
- ▶ Lavez les courgettes et détaillez-les en cubes. Vous pouvez conserver la peau pour l'apport en fibres et pour la couleur.
- ▶ Émincez l'oignon et l'ail.
- ▶ Mettez les raisins secs à gonfler dans un peu d'eau chaude.
- ▶ Faites chauffer l'huile dans un faitout et faites suer l'oignon et l'ail.
- ▶ Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez les carottes et les courgettes puis 1 l d'eau salée.
- ▶ Ajoutez le concentré de tomates et les épices.
- ▶ Couvrez et laissez mijoter 35 à 40 minutes.
- ▶ Mettez la semoule dans un saladier, ajoutez 30 cl d'eau bouillante salée et laissez gonfler durant 10 à 15 minutes.
- ▶ Égrainez la semoule avec une fourchette et ajoutez les pois chiches ainsi que les raisins.
- ▶ Servez la semoule dans une assiette creuse et arrosez de légumes et de sauce.



Retrouvez
plus de recettes
sur ameli-sophia.fr