



Gouscous au halloumi et aux poivrons rouges sautés

Avec de l'huile au citron vert et à l'ail et du yaourt



Amandes



Gousse d'ail



Coriandre fraîche *



Citron vert



Halloumi *



Poivron rouge *



Semoule complète



Raisins secs



Yaourt entier *



Total : 30-35 min.



Veggie



Beaucoup d'opérations



À manger dans les 5 jours

Le couscous est populaire dans de nombreux pays d'Afrique du Nord, où il est généralement consommé avec des légumes, de la viande ou du poisson, accompagnés d'une sauce épicée. En Egypte, on le mange plutôt en dessert, avec du beurre, de la cannelle, des raisins secs et de la crème. Aujourd'hui, vous préparez un couscous aux influences méditerranéennes avec de l'halloumi, un fromage salé chypriote qui ne fond pas pendant la cuisson.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe, saladier et 2 poêles.

Recette de **couscous au halloumi et aux poivrons sautés** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Concassez les **amandes**, émincez (ou écrasez) l'**ail** et ciselez la **coriandre**. Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le **jus**. Taillez le **halloumi** en morceaux de 1 à 2 cm environ. Coupez le **poivron** en lanières★.



4 CUIRE LE HALLOUMI

En même temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans l'autre poêle et faites-y saisir le **zeste de citron vert** et l'**ail** 30 secondes à feu moyen-vif. Ajoutez les dés de **halloumi**, faites-les cuire 3 à 4 minutes sur tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient croquants, puis réservez hors de la poêle. Faites cuire le **couscous** gonflé 1 à 2 minutes dans la même poêle, qui contient le reste de l'**huile au citron vert et à l'ail**.



2 PRÉPARER LA SEMOULE

Mélangez la **semoule** et les **raisins secs** au bouillon dans le saladier et laissez gonfler à couvert pendant 10 minutes. Ensuite, égrenez à la fourchette.



5 MÉLANGER LE COUSCOUS

Mélangez la **coriandre** et le **couscous**, puis ajoutez l'huile d'olive vierge extra ainsi que du sel et du poivre.

★**CONSEIL** : Vous pouvez aussi faire griller le poivron au four avant de le couper en lanières. Il en deviendra d'autant plus sucré. Enfournez-le entier 20 à 25 minutes à 220 degrés. Il est prêt lorsque sa peau commence à gonfler et à brunir par endroits. Retirez la peau et coupez le poivron en lanières (attention, c'est chaud !).



3 CUIRE LE POIVRON

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites sauter les **lanières de poivron** 7 à 9 minutes à feu moyen★. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **couscous** et disposez les lanières de **poivron** à côté. Arrosez le **couscous** avec le **jus de citron vert** et garnissez avec le **halloumi** et les **amandes**. Servez le **yaourt** séparément pour que tout le monde puisse en ajouter à sa guise.

🌱**CONSEIL** : Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer les amandes par des pistaches et ajouter de la menthe.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Amandes (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (g) 23) *	3	5	8	10	13	15
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	60	125	180	250	320	390
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	150	175
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3640 / 870	622 / 149
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	16,0	2,7
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	19,9	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,9	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix
23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !