



Gouscous au halloumi et aux poivrons sautés

Accompagnés de l'huile au citron vert et à l'ail et de yaourt



GÉNIAL !

Vous avez choisi une recette végété ! Ne pas manger de viande ni de poisson une fois de temps en temps est un petit effort qui a un grand impact sur l'environnement.



Amandes salées



Gousse d'ail



Coriandre fraîche *



Citron vert



Halloumi *



Poivron rouge *



Semoule complète



Raisins secs



Yaourt entier *

Total : 35-40 min.



Défi culinaire

À consommer 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 la 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

Dans une casserole faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 2). Concassez les **amandes**, émincez l'**ail** et ciselez la **coriandre**. Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le jus. Coupez le **halloumi** en morceaux de 1 à 2 cm environ.



2 PRÉPARER LA SEMOULE

Coupez le **poivron** en lanières*. 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.



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.



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**.



5 MÉLANGER LE COUSCOUS

Mettez la **semoule** dans un saladier et ajoutez la **coriandre** et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.

★**CONSEIL** : Vous pouvez aussi rôtir le poivron au four avant de le couper en lanières. Il en deviendra d'autant plus sucré. Enfourné-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 !).



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 remangez cette recette, 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 salées (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	60	125	180	250	305	360
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	175	200
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)	3724 / 890	632 / 151
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	14,8	2,5
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	19,3	3,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,4	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Arachide 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

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



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).