



Couscous au halloumi, pois chiches et aubergines

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



Pois chiches



Aubergine ✨



Tomate ✨



Gousse d'ail



Menthe fraîche ✨



Citron vert ✨



Halloumi ✨



Semoule complète



Yaourt entier ✨

 Total : 40 min.

 Family

 Beaucoup d'opérations

 Veggie

 Consommer dans les 5 jours

Le couscous est très populaire dans les pays d'Afrique du Nord, où on le prépare généralement avec des légumes, de la viande ou du poisson et une sauce piquante. En Égypte, en revanche, on l'apprécie plutôt en dessert, de la même manière qu'un riz au lait chez nous : avec du beurre, de la cannelle, des raisins secs et de la crème. Celui que vous allez préparer aujourd'hui a des accents méditerranéens grâce à l'ajout de halloumi, un fromage salé originaire de Chypre qui ne fond pas à la cuisson.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Essuie-tout, plaque recouverte de papier sulfurisé, râpe, saladier et poêle.

Recette de **couscous au halloumi, pois chiches et aubergines** : c'est parti !



1 CUIRE L'AUBERGINE

Préchauffer le four à 220 degrés. Préparez le bouillon. Égouttez les **pois chiches** et épongez-les avec de l'essuie-tout. Coupez l'**aubergine** en demi-rondelles. Disposez les **pois chiches** et l'**aubergine** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, salez et poivrez, puis mélangez bien. Enfourez le tout 20 minutes ou jusqu'à ce que les **pois chiches** soient croquants et dorés. Retournez à mi-cuisson.



2 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Détaillez la **tomate**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les. Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le jus. Coupez le **halloumi** en morceaux de 1 à 2 cm.

★ **CONSEIL** : Pensez à laver le citron vert avant de râper le zeste.



3 FAIRE GONFLER LA SEMOULE

Versez la **semoule** et le bouillon dans un saladier et laissez gonfler 10 minutes à couvert. Ensuite, égrainez à la fourchette.



4 CUIRE LE HALLOUMI

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites revenir le **zeste de citron vert** et l'**ail** 30 secondes. 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-les hors de la poêle. Faites cuire la semoule 1 à 2 minutes dans la poêle utilisée pour l'huile à l'ail et au citron vert.



5 MÉLANGER LE COUSCOUS

Mélangez la **menthe**, les **tomates** et la **semoule**, puis ajoutez l'huile d'olive vierge extra ainsi que du sel et du poivre.

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Grâce à la semoule complète, aux pois chiches et aux plus de 200 g de légumes, ce plat contient près de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres. Sans compter qu'il est riche en calcium et en vitamine B2 grâce au halloumi et au yaourt.



6 SERVIR

Servez la **semoule** sur les assiettes et disposez les **pois chiches** et l'**aubergine** à côté. Arrosez le **couscous** de **jus de citron vert** et garnissez-le avec le **halloumi**. Servez le **yaourt** séparément pour que tout le monde puisse en ajouter à sa guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pois chiches (sachet)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Aubergine (pc) ✳	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate (pc) ✳	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Menthe fraîche (g) ✳	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc) ✳	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Halloumi (g) 7) ✳	75	150	200	300	350	450
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	505
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)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

✳ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4105 / 981	566 / 135
Lipides total (g)	53	7
Dont saturés (g)	17,0	2,3
Glucides (g)	82	11
Dont sucres (g)	13,0	1,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	3,9	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 50 g de semoule et 100 ml de bouillon par personne.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

📷 🐦 📘 #HelloFresh

SEMAINE 36 | 2019 HelloFRESH