



COUSCOUS PERLÉ AUX POIS CHICHES CROQUANTS ET À LA FETA

Aux légumes rôtis



COUSCOUS PERLÉ

Le couscous perlé, que l'on appelle aussi couscous israélien ou couscous de Jérusalem, est produit à partir de semoule de blé dur grossièrement moulue. Il est plus épais et plus rond que le couscous classique, tandis que son goût est plus ample et plus doux.



Pois chiches



Courgette ✱



Tomate prune ✱



Oignons jeunes ✱



Gousse d'ail



Citron



Thym frais ✱



Paprika



Couscous perlé



Feta ✱

Total : 35-40 min.

Discovery

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Vous connaissez sûrement les pois chiches à travers le houmous et les falafels, mais les avez-vous déjà goûtés rôtis ? Ce mode de cuisson les rend délicieusement croquants et permet de sublimer leur saveur. Aujourd'hui, vous allez les associer à du couscous perlé, des légumes au four et de la feta.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Essuie-tout, plaque recouverte de papier sulfurisé et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **couscous perlé aux pois chiches croquants et à la feta** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Égouttez les **pois chiches** et séchez-les à l'aide d'essuie-tout. Taillez la **courgette** en demi-rondelles et la **tomate prune** en quartiers. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Émincez ou écrasez l'**ail**. Pressez le jus du **citron**.



2 DISPOSER SUR LA PLAQUE

Sur une moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez la **courgette**, la **tomate** et la moitié des brins de **thym** (voir conseil). Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez.



3 CUIRE AU FOUR

Disposez les **pois chiches** sur l'autre moitié de la plaque. Saupoudrez-les de **paprika**, puis arrosez-les avec le reste d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis remuez. Enfourez les **légumes** et les **pois chiches** 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants et dorés. Retournez à mi-cuisson.



4 PRÉPARER LE COUSCOUS

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et le blanc des **oignons jeunes** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **couscous perlé** et le reste des brins de **thym**, puis faites griller 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la **semoule** soit légèrement dorée. Ajoutez le bouillon et laissez le **couscous perlé** mijoter 12 à 14 minutes à couvert. Ajoutez de l'eau s'il devient trop sec.



5 ASSAISONNER

Émiettez la **feta** et ajoutez-en la moitié au **couscous perlé**, de même que la **courgette** et les **tomates** rôties ainsi que 2 cc de jus de citron.

★ CONSEIL

Dans ce plat, les brins de thym sont utilisés entiers, ce qui permet de gagner du temps et de donner beaucoup de saveur. Vous pouvez les retirer du plat avant de servir. Si vous préférez éviter les brins dans la préparation, détachez les feuilles avant l'étape 2.



6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** dans un bol ou sur une assiette creuse. Garnissez avec les **pois chiches**, le vert des **oignons jeunes** et le reste de **feta**.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Dès lors, si vous surveillez votre apport, réduisez de moitié les quantités de couscous perlé et de pois chiches.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pois chiches (boîte)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Courgette (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Thym frais (brins) 23) *	7	14	21	28	35	42
Paprika (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes* (ml)	225	350	475	600	725	850
Huile d'olive* (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Beurre* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					
Énergie (kJ/kcal)	3778 / 903		518 / 124			
Lipides total (g)	38		5			
Dont saturés (g)	13,8		1,9			
Glucides (g)	98		13			
Dont sucres (g)	10,8		1,5			
Fibres (g)	18		2			
Protéines (g)	32		4			
Sel (g)	2,5		0,3			

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 40 | 2017

HelloFRESH