



WINE BOX

### Masan rosé

La harissa apporte à ce plat du piquant, et la feta et le persil de la fraîcheur. Nous optons donc pour un rosé qui s'accorde avec les deux.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 47  
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Poivrons farcis au couscous à la harissa et à la feta

Piquant à souhait

Ces poivrons farcis du Moyen-Orient sont épicés et vous pouvez les rendre aussi piquants que vous le désirez grâce à la harissa, une pâte à base d'épices originaire de Tunisie qui contient notamment de la coriandre, de l'ail, du cumin et du piment rouge. Servez-la donc séparément !

conserver au réfrigérateur

30-35 min

facile

à manger dans les 5 jours

végétarien

plaît aux enfants



Harissa



Feta



Persil plat frais



Poivron jaune



Poivron rouge



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Couscous complet



Thym

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron jaune	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge	1	2	3	4	5	6
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	3	4	5	6
Tomate	1	2	3	4	5	6
Couscous complet (g) <b>1)</b>	85	170	250	335	420	500
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Harissa (cc) <b>19) 21) 22)</b>	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	3
Feta (g) <b>7)</b>	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais (branches) <b>23)</b>	4	8	12	16	20	24
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1400
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	4	4
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **7)** Lait/lactose  
Peut contenir des traces de  
**19)** cacahuètes,  
**21)** lait/lactose,  
**22)** noix et **23)** céleri.

## Ustensiles

Plat à four, wok ou sauteuse avec couvercle

**Valeurs nutritionnelles** 660 kcal | 45 g protéines | 69 g glucides | 29 g lipides dont 3 g saturés | 14 g fibres



**1** Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Découpez le haut des poivrons pour en faire un chapeau. Ôtez les graines et disposez les poivrons avec leur chapeau dans un plat à four. Versez la moitié de l'huile d'olive par-dessus. Enfouissez pendant 15 minutes.



**2** Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Coupez les tomates en morceaux.

**3** Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok et faites-y revenir l'oignon et l'ail à feu moyen-vif pendant 2 minutes. Ajoutez la tomate, le couscous complet, le thym et la quantité indiquée de harissa. Ajoutez le bouillon et laissez le couscous tremper à couvert pendant 10 minutes.



**4** Entre-temps, émiettez la feta et émincez le persil ou hachez-le finement. Lorsque le couscous est prêt, ajoutez la majeure partie de la feta et du persil. Assaisonnez avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez.

**5** Sortez les poivrons du four, farcissez-les du couscous et garnissez du reste de feta, puis refermez-les. Disposez le reste de couscous sur le plat à four avec les poivrons et enfournez 4 à 5 minutes.



**6** Servez les poivrons et le couscous sur les assiettes, puis garnissez du reste de persil.

**Conseil !** Si vous manquez de temps, ne farcissez pas les poivrons : enfournez-les 10 minutes découpés en morceaux et accompagnez-en le couscous. Ou faites-les cuire à la poêle en même temps que la tomate 5 à 7 minutes et mélangez-les au couscous.