



ORGE PERLÉ AUX BROCOLIS

Avec des pois chiches et des amandes



ROQUETA TINTO

L'association du piquant et du crémeux du yaourt à la harissa donne un mélange de saveurs étonnant que vient sublimer ce rouge espagnol souple et légèrement corsé.



Harissa ✨



Brocolis ✨



Yaourt ✨



Orge perlé



Oignon rouge



Poivron rouge



Pois chiches



Amandes salées

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Voici un repas à la fois roboratif et délicieusement croquant grâce à l'orge perlé, riche en fibres, et aux brocolis tout juste sautés. Le yaourt à la harissa, quant à lui, apporte du piquant à l'ensemble. Utilisez la harissa avec parcimonie, quitte à en ajouter davantage après avoir goûté : elle est très piquante !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et bol.

Recette d'orge perlé aux brocolis : c'est parti !



1 CUIRE L'ORGE PERLÉ

Dans la casserole, préparez le bouillon en ajoutant ¼ cc de **harissa** par personne. Ajoutez l'**orge perlé** et faites cuire 25 minutes à couvert. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'il n'attache. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge**. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Coupez le **poivron** en morceaux.



3 CUIRE

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et saisissez l'**oignon rouge** et les **brocolis** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez les **pois chiches** avec leur jus et, à couvert, faites cuire 8 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le **poivron** à mi-cuisson. Allongez éventuellement la cuisson jusqu'à obtenir la consistance souhaitée pour les légumes.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, mélangez le **yaourt** à ¼ cc de **harissa** par personne dans un bol. Goûtez la sauce et ajoutez éventuellement de la **harissa** pour la relever davantage. Hachez grossièrement les **amandes**.



5 ASSAISONNER

Ajoutez l'**orge perlé** et 1 cs de yaourt à la harissa aux légumes, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'**orge perlé** sur les assiettes. Garnissez le plat avec le reste de yaourt à la harissa et les **amandes**.

★ CONSEIL

Pour encore plus de saveur et de croquant, émincez ¼ d'oignon rouge par personne très finement et ajoutez-le à aux légumes juste avant de servir. Vous pouvez faire cuire le reste d'oignon rouge avec les brocolis.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Harissa (cc) *	½	1	1½	2	2½	3
Orge perlé (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Brocolis (g) *	150	300	450	600	750	900
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Amandes salées (g) 5) 8) 22)	20	40	60	80	100	120
Bouillon de légumes* (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3'
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3125 / 747	406 / 97
Lipides (g)	29	4
Dont saturés (g)	5,3	1
Glucides (g)	95	12
Dont sucres (g)	11,3	1
Fibres (g)	30	4
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,4	0

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes
 22) noix et 25) sésame

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



www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 13 | 2017

