



# Gouscous au halloumi et aux poivrons rouges sautés

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



## LAVILA BLANC

Ce couscous parfumé au citron vert et à l'ail se marie très bien avec un verre de Lavila Blanc : riche, fondant et long en bouche, il développe aussi des notes fraîches de citron vert et de litchi.



Amandes



Gousse d'ail



Coriandre fraîche \*



Citron vert



Halloumi \*



Poivron rouge \*



Semoule complète



Raisins secs



Yaourt entier \*



Total : 30-35 min.



Veggie



Beaucoup d'opérations



À manger dans les 5 jours

Le halloumi est un type de fromage que l'on peut facilement faire cuire grâce à sa structure solide. Pour ce plat végétarien à base de couscous, vous allez le griller, ce qui lui donnera une délicieuse croûte croquante. Le fait de sauter le poivron le rend délicieusement sucré, tandis que la coriandre et le citron vert viennent équilibrer le tout avec leur fraîcheur.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Râpe, saladier et 2 poêles.

Recette de **couscous au halloumi et aux poivrons sautés** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Concassez les **amandes**, émincez ou écrasez l'**ail** et ciselez la **coriandre**. Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le **jus**. Taillez le **halloumi** en morceaux de 1 à 2 cm environ. Découpez le **poivron** en lanières.



### 2 FAIRE TREMPER LA SEMOULE

Mélangez la **semoule** et les **raisins secs** au bouillon dans le saladier et laissez tremper à couvert pendant 10 minutes. Ensuite, égarez à la fourchette.



### 3 SAUTER 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 d'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 d'**huile au citron vert et à l'ail**.



### 5 MÉLANGER LE COUSCOUS

Mélangez la **coriandre** et le **couscous**, puis ajoutez l'huile d'olive vierge extra ainsi que du sel et du poivre.

**★ CONSEIL** : Vous pouvez aussi griller le poivron au four avant de le tailler en lanières. Il en deviendra d'autant plus sucré. Enfouissez-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 taillez le poivron en lanières (attention, c'est chaud !).



### 6 SERVIR

Servez le **couscous** sur les assiettes 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 le souhaitez, 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 (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	60	125	180	250	320	390
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	150	175
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					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3414 / 816	590 / 141
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	15,2	2,6
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	19,9	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,9	0,5

## ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 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 via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 05 | 2018