



Halloumi poêlé aux noix et au miel

Servi avec du brocoli et du riz basmati au gingembre



Gingembre frais



Riz basmati



Brocoli *



Noix



Persil plat frais *



Piment rouge *



Halloumi *



Gousse d'ail

Total : 25 min.

Rapido

Très facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Le halloumi est un fromage typique de Chypre qui est particulièrement riche en protéines. Contrairement à beaucoup d'autres fromages, vous pouvez le griller sans qu'il fonde ! Le halloumi étant un fromage assez salé, vous allez le combiner avec une marinade sucrée à base de miel.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : 2 casseroles avec couvercle, poêle et petit bol.
Recette de **halloumi poêlé aux noix et au miel** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Faites bouillir une bonne quantité d'eau avec un demi-cube de bouillon dans deux casseroles pour le brocoli et le riz. Coupez le **gingembre** en tranches.
- Faites cuire le **riz** avec les tranches de **gingembre** 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez-le, retirez le **gingembre** et réservez-le sans couvercle ★. Pendant ce temps, coupez le **brocoli** en fleurettes et la tige en cubes. Faites cuire le **brocoli** 4 à 6 minutes à couvert ★★. Ensuite, égouttez-le.



3 CUIRE À LA POÊLE

- Dans une poêle, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol à feu moyen et faites-y dorer le **halloumi** 4 à 5 minutes.
- Nappez le **halloumi** avec le **mélange de noix au miel**.
- Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes en vous assurant que le **halloumi** soit bien recouvert du **mélange de noix au miel**.

★ **CONSEIL** : En faisant cuire le gingembre avec le riz, il devient délicieusement parfumé. Assurez-vous d'enlever le gingembre avant de servir le riz.



2 COUPER ET MÉLANGER

- Concassez les **noix** et ciselez le **persil plat**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le.
- Dans un petit bol, mélangez le miel avec la moitié de l'huile de tournesol, les **noix**, la moitié du **persil plat** et le **piment rouge**. Salez et poivrez. Coupez le **halloumi** dans le sens de la longueur en tranches. Comptez-en 2 par personne. Émincez l'**ail**.



4 SERVIR

- Mélangez le reste du **persil plat** au riz. Mélangez le beurre et l'**ail** au **brocoli**.
- Servez le **riz** et le **brocoli**, puis placez le **halloumi au mélange de miel et noix** par-dessus.

★★ **CONSEIL** : Si vous faites cuire le brocoli brièvement, il restera encore un peu croquant. Si vous préférez qu'il soit plus tendre, faites-le cuire 6 à 8 minutes de plus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Noix (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Persil plat frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Halloumi (g) 7) *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (st)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (el)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (el)	1	2	3	4	5	6
Beurre (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3977 / 951	895 / 214
Lipides total (g)	50	11
Dont saturés (g)	18,5	4,2
Glucides (g)	84	19
Dont sucres (g)	14,3	3,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	39	9
Sel (g)	3,8	0,9

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, servez alors les ¾ du riz et 75g de haloumi par personne. Avec le halloumi et riz restants, vous pouvez préparer une salade le lendemain en les mélangeant avec un mélange de salades et une vinaigrette à base d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et de miel, par exemple.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).