



WINE BOX

Masan blanc

Le yaourt et le persil frisé, fais et vert, appellent un vin frais et léger. Notre choix se porte donc sur ce Masan blanc.



www.hellofresh.fr / www.hellofresh.be

SEMAINE 45
2016



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

Aubergines farcies à l'orge perlé et au yaourt

La harissa vient donner du piquant à l'ensemble

Dans cette recette végétarienne d'aubergine farcie, qui provient du Moyen-Orient, le piquant de la harissa est contrebalancé par la douceur des tomates et du yaourt. Quant à l'orge perlé, il ajoute du croquant. Un plat riche en saveurs et en structures !

45-50 min

beaucoup d'opérations

à manger dans les 5 jours

végétarien

piquant

conserver au réfrigérateur



Persil frais



Yaourt



Orge perlé



Harissa



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Patate douce



Tomate



Graines de coriandre moulues

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Orge perlé (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Harissa (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate	1	2	2	3	3	4
Graines de coriandre moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais (branches) 23)	2	5	8	10	12	15
Yaourt (cs) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes (ml)*	225	450	675	900	1125	1350
Huile d'olive (cs)*	2	2	3	3	4	4
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

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

Ustensiles

2 casseroles avec couvercle, plaque recouverte de papier de cuisson, bol

Valeurs nutritionnelles 591 kcal | 14 g protéines | 99 g glucides | 17 g lipides dont 4 g saturés | 21 g fibres



1 Préchauffez le four à 220 degrés. Préparez le bouillon dans une casserole avec couvercle, ajoutez l'orge perlé, puis laissez cuire 25 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et incorporez la moitié de harissa (attention : les quantités de harissa sont indiquées en cuillères à café !).



2 Dans une autre casserole avec couvercle, portez 200 ml d'eau salée par personne à ébullition pour l'aubergine. Coupez l'aubergine en deux dans le sens de la longueur, puis découpez la chair en croix sans passer à travers la peau. Faites-la cuire 5 à 7 minutes à couvert dans une casserole avec couvercle.

3 Découpez l'oignon en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'ail. Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux de ½ à 1 cm. Coupez les tomates en morceaux. Disposez les légumes coupés sur une plaque recouverte de papier de cuisson et ajoutez les graines de coriandre moulues et la majeure partie de l'huile d'olive. Salez et poivrez.



4 Disposez l'aubergine sur les légumes de la plaque de cuisson, face plate vers le bas. Versez un filet d'huile d'olive. Enfournez pendant 20 minutes. Ensuite, ajoutez les légumes coupés à l'orge perlé.

5 Entre-temps, hachez finement le persil. Dans un bol, faites une sauce à partir du yaourt, de la moitié du persil et le reste de harissa (attention aux recommandations). Salez et poivrez.



6 Servez les aubergines sur les assiettes et appuyez légèrement sur la chair pour former une cavité. Farcissez les aubergines des patates douces et de l'orge perlé, puis garnissez le tout de la sauce au yaourt et du reste de persil. Servez le reste d'orge perlé et de patates douces séparément.

Conseil ! Attention ! La harissa est très piquante, n'en ajoutez pas trop.