



# COUSCOUS PIQUANT À LA HARISSA, AUX OLIVES ET À LA FETA

À base d'aubergine, de tomate et d'olives



## ESPIGA TINTO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages autochtones, ce vin corsé à la robe rouge foncé et aux tanins souples développe d'agréables notes épicées grâce à un vieillissement partiel en fût de chêne.



Oignon



Aubergine \*



Tomate \*



Thym séché



Olives Leccino \*



Concentré de tomates



Harissa \*



Semoule complète



Feta \*



Mâche \*

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

La cuisine nord-africaine utilise beaucoup la harissa, composée entre autres de piment rouge, d'ail et de cumin, pour relever les plats. Vous pouvez aussi la préparer vous-même : la recette se trouve sur notre blog. Le salé de la feta fait un bon contrepied au piquant de la harissa.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle et saladier.

Recette de **couscous piquant à la harissa et à la feta** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon pour la semoule. Émincez l'**oignon** et coupez l'**aubergine** et la **tomate** en morceaux de 1 cm. Coupez les **olives** en deux.



### 2 CUIRE L'AUBERGINE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** 2 minutes à feu doux. Ajoutez l'**aubergine**, le **thym**, les **olives** et 2 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-doux. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 3 PRÉPARER LE COUSCOUS

Entre-temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la casserole et faites-y revenir la **tomate**, le **concentré de tomates**, la **harissa** (attention, ça pique !), la **semoule** et le vinaigre balsamique noir 1 minute à feu moyen-doux en remuant. Versez le bouillon, portez à ébullition et retirez du feu immédiatement. Laissez tremper 10 minutes à couvert.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, émiettez la **feta** et mélangez-en une petite partie à la **mâche** dans le saladier. Ajoutez de l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez l'**aubergine** à la **semoule**, puis assaisonnez éventuellement avec la **harissa** ainsi qu'avec du sel et du poivre.



### 6 SERVIR

Mélangez la **mâche** à la **semoule** ou servez les séparément, puis garnissez avec le reste de **feta**. Ajoutez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Olives Leccino (g) *	25	50	75	100	125	150
Concentré de tomates (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Harissa (cc) *	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Mâche (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	277%/64	40%/7
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	9,4	1
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	14,7	2
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	3,4	0

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

**CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 60 g de semoule et 125 ml de bouillon par personne. Le plat compte alors 576 kcal : 29 g de lipides, 56 g de glucides, 13 g de fibres, 20 g de protéines et 2,9 g de sel.

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 12 | 2018