

Couscous piquant à la harissa, feta et olives

À l'aubergine et à la tomate

Ce plat méditerranéen est prêt rapidement. Vous allez préparer la semoule en même temps que la tomate, le concentré de tomate et la harissa. Ainsi, elle prendra d'autant plus de saveur et le plat gagnera en intensité. Quant à la feta, elle vient contrebalancer le piquant de la harissa. 🗱 conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



manger au début



végétarien







piquant



















☐ Semoule complète









Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P		
Oignon (pc)	1/2	1	11/2	2	21/2	3		
Aubergine (pc)	1/2	1	11/2	2	21/2	3		
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6		
Thym frais (branches) 23)	1	2	3	4	5	6		
Coriandre fraîche (branches) 23)	1	2	3	4	5	6		
Olives Leccino (g)	25	50	75	100	125	150		
Concentré de tomate (boîte)	1/3	2/3	1	11/3	13/3	2		
Harissa (cc)	1/2	1	11/2	2	21/2	3		
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500		
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175		
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1050		
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3		
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6		
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût							
Poivre et sel*	Selon le goût							
Ö								

À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 7) Lait/lactose Peut contenir des traces de 23) céleri.

Ustensiles

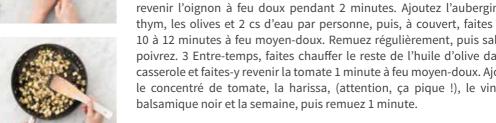
Wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

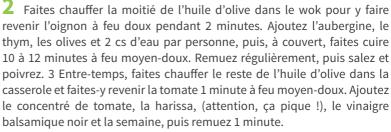
Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	96 / 402	4	1,1	11	2,3	4	0,6	2
Portion **	615 / 2575	24	7,2	71	14,7	23	4,1	14



Préparez le bouillon pour la semoule. Émincez l'oignon, puis taillez l'aubergine et la tomate en morceaux d'environ 1 cm. Détachez le thym des branches et ciselez-le. Ciselez la coriandre et coupez les olives en deux.







3 Aioutez le concentré de tomate, la harissa (attention, ça pique !), le vinaigre balsamique noir et la semoule, puis remuez 1 minute.



- 5 Ajoutez l'aubergine à la semoule et assaisonnez éventuellement avec de la harissa et/ou du poivre et du sel.
- 6 Servez le couscous. Garnissez de coriandre et de feta. Ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive vierge extra.





Conseil! S'il vous reste du couscous à la harissa, pas d'inquiétude! Ce plat se déguste également froid à midi.