



WINE BOX

Espiga branco

L'Espiga est un vin frais et fruité dont les arômes évoquent les herbes vertes. Il s'accorde parfaitement avec le piquant du couscous, mais aussi avec les herbes aromatiques.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 02
2017

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

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



Thym et coriandre



Olives Leccino



Harissa



Feta



Oignon



Semoule complète



Aubergine



Tomate



Concentré de tomate

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 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)	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
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			

* 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

* par personne par portion | ** par 100 grammes



1 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.



2 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok pour y faire revenir l'oignon à feu doux pendant 2 minutes. 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 Entre-temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la casserole et faites-y revenir la tomate 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez le concentré de tomate, la harissa, (attention, ça pique !), le vinaigre balsamique noir et la semaine, puis remuez 1 minute.



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

4 Entre-temps, émiettez la feta.

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.