



# Gouscous au halloumi et aux poivrons rouges sautés

Avec de l'huile au citron vert et à l'ail et du yaourt



## HALLOUMI

Originaire de Chypre, ce fromage ferme au goût salé rappelle la feta. Il est très facile à griller car il ne fond pas.



Amandes



Gousse d'ail



Coriandre fraîche \*



Citron vert



Halloumi \*



Poivron rouge \*



Semoule complète



Raisins secs



Yaourt entier \*

Total : 30-35 min.



Beaucoup d'opérations

À manger dans les 5 jours

Parcourez l'Afrique du Nord et l'île de Chypre avec ce savoureux couscous ! Saviez-vous qu'en Afrique du Nord le vendredi est synonyme de couscous ? Au-delà du plaisir gustatif, le couscous est un temps pour se retrouver en famille ou entre amis. Vous allez griller du halloumi pour donner à ce fromage chypriote une délicieuse croûte croquante. Le fait de rôtir les poivrons fait ressortir leurs sucres et leur donne une texture tendre.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Râpe, saladier et 2 poêles.

Recette de **couscous au halloumi et aux poivrons sautés** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Concassez les **amandes**, émincez ou écrasez l'**ail** et ciselez la **coriandre**. Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le **jus**. Taillez le **halloumi** en morceaux de 1 à 2 cm environ. Découpez le **poivron** en lanières★.



### 2 FAIRE TREMPER LA SEMOULE

Mélangez la **semoule** et les **raisins secs** au bouillon dans le saladier et laissez tremper à couvert pendant 10 minutes. Ensuite, égarez à la fourchette.



### 3 SAUTER LE POIVRON

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites sauter les **lanières de poivron** 7 à 9 minutes à feu moyen★. Salez et poivrez.



### 4 CUIRE LE HALLOUMI

En même temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites-y saisir le **zeste de citron vert** et l'**ail** 30 secondes à feu moyen-vif. Ajoutez les dés de **halloumi**, faites-les cuire 3 à 4 minutes sur tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient croquants, puis réservez hors de la poêle. Faites cuire le **couscous** gonflé 1 à 2 minutes dans la même poêle, qui contient le reste d'**huile au citron vert et à l'ail**.



### 5 MÉLANGER LE COUSCOUS

Mélangez la **coriandre** et le **couscous**, puis ajoutez l'huile d'olive vierge extra ainsi que du sel et du poivre.

★**CONSEIL** : Vous pouvez aussi griller le poivron au four avant de le tailler en lanières. Il en deviendra d'autant plus sucré. Enfouissez-le entier 20 à 25 minutes à 220 degrés. Il est prêt lorsque sa peau commence à gonfler et à brunir par endroits. Retirez la peau et taillez le poivron en lanières (attention, c'est chaud !).



### 6 SERVIR

Servez le **couscous** sur les assiettes et disposez les lanières de **poivron** à côté. Arrosez le **couscous** avec le **jus de citron vert** et garnissez avec le **halloumi** et les **amandes**. Servez le **yaourt** séparément pour que tout le monde puisse en ajouter à sa guise.

🌱**CONSEIL** : Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer les amandes par des pistaches et ajouter de la menthe.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Amandes (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	60	125	180	250	320	390
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3640 / 870	622 / 149
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	16,0	2,7
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	19,9	3,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,9	0,5

## ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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