



# Couscous perlé aux pois chiches croquants et à la feta

servi avec des légumes rôtis et des oignons nouveaux

**VÉGÉ** 40 min. • À consommer dans les 5 jours



**VÉGÉ**



Pois chiches



Courgette



Tomate prune



Oignons nouveaux



Gousse d'ail



Citron



Thym frais



Paprika en poudre



Couscous perlé



Feta

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Essuie-tout, plaque de cuisson, papier sulfurisé, Wok ou sauteuse avec couvercle

## 1 à 6 Personnes ingrédients

|                        | 1P | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Pois chiches (paquet)  | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Courgette (pc)         | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomate prune* (pc)     | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Oignons nouveaux* (pc) | 2  | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Gousse d'ail (pc)      | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Citron (pc)            | ¼  | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Thymrais* (g)          | 2½ | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Paprika en poudre (cc) | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Couscous perlé (g) 1)  | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Feta* (g) 7)           | 40 | 75  | 100 | 125 | 175 | 200 |

### À ajouter vous-même

|                          |     |     |     |     |     |     |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Bouillon de légumes (ml) | 225 | 350 | 475 | 600 | 825 | 950 |
| Huile d'olive (cs)       | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Beurre (cs)              | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3542 /847   | 454 /109   |
| Lipides total (g) | 38          | 5          |
| Dont saturés (g)  | 12,3        | 1,6        |
| Glucides (g)      | 89          | 11         |
| Dont sucres (g)   | 18,2        | 2,3        |
| Fibres (g)        | 13          | 2          |
| Protéines (g)     | 29          | 4          |
| Sel (g)           | 3,4         | 0,4        |

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 g de légumes et près de la moitié de la quantité journalière en fibres recommandée.

## Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Coupez l'**aubergine** en demi-rondelles et la **tomate** prune en quartiers. Sur une moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez l'**aubergine**, les **tomates** et la moitié des brins de **thym**. Arrosez-les avec ¾ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez.

**CONSEIL :** Les brins de thym sont utilisés entiers, ce qui permet de gagner du temps et donne beaucoup de saveur. N'oubliez pas de les retirer du plat avant de servir.



## 4. Préparer le couscous

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et le blanc des **oignons nouveaux** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **couscous perlé** et le reste des brins de **thym**, puis faites-le griller 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez le bouillon et laissez le **couscous perlé** mijoter 12 à 14 minutes à couvert. Ajoutez de l'eau s'il devient trop sec.



## 2. Enfourez les légumes

Épongez les **pois chiches** avec de l'essuie-tout. Disposez-les sur l'autre moitié de la plaque de cuisson. Saupoudrez-les de **paprika**, puis arrosez-les avec ¾ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis remuez. Enfourez les légumes et les **pois chiches** 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants et dorés. Retournez-les à mi-cuisson.

**CONSEIL :** Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, faites griller les pois chiches sur une deuxième plaque recouverte de papier sulfurisé.



## 5. Mélanger

Émiettez la **feta**. Ajoutez l'**aubergine** rôtie, les **tomates**, 2 cc de jus de **citron** par personne et la moitié de la **feta** au **couscous perlé**. Salez et poivrez.



## 3. Couper les condiments

Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Émincez ou écrasez l'**ail**. Pressez le **citron**.



## 6. Servir

Servez le **couscous perlé** dans un bol ou une assiette creuse. Garnissez-le avec les **pois chiches**, le vert des **oignons nouveaux** et le reste de la **feta**.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Vous retrouvez souvent les pois chiches dans le houmous ou les falafels, mais les avez-vous déjà goûtés grillés ? Croquants, leur saveur est bien mise en valeur. Aujourd'hui, vous les combinerez au couscous perlé, aux légumes rôtis et à la feta.

**Bon appétit !**