



# Gouseous épicé au halloumi

Garni avec de l'huile à l'ail et au citron vert et accompagné de yaourt



Gousse d'ail



Coriandre fraîche ✨



Citron vert ✨



Halloumi ✨



Poivron rouge ✨



Semoule complète



Raisins secs Sultana



Yaourt entier ✨

Total : 40 min.

Veggie

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 5 jours

Le couscous est très populaire dans les pays d'Afrique du Nord, où on le prépare généralement avec des légumes, de la viande ou du poisson et une sauce piquante. En Égypte, en revanche, on l'apprécie plutôt en dessert, de la même manière qu'un riz au lait chez nous : avec du beurre, de la cannelle, des raisins secs et de la crème. Celui que vous allez préparer aujourd'hui a des accents méditerranéens grâce à l'ajout de halloumi, un fromage salé originaire de Chypre qui ne fond pas à la cuisson.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 poêles et râpe.

Recette de **couscous épicé au halloumi** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Préparez le bouillon. Écrasez ou émincez l'**ail** et ciselez finement la **coriandre**. Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le jus. Coupez le **halloumi** en morceaux de 1 à 2 cm environ.

★ **CONSEIL** : Pensez à laver le citron vert avant de râper le zeste.



### 4 CUIRE LE HALLOUMI

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'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 la **semoule** trempée 1 à 2 minutes dans la poêle utilisée pour l'**huile à l'ail et au citron vert**.



### 2 COUPER ET FAIRE TREMPER

Coupez le **poivron** en lanières ★★. Mélangez la **semoule** et les **raisins secs** au bouillon dans le saladier, couvrez et laissez tremper 10 minutes. Ensuite, égrainez à la fourchette.



### 5 MÉLANGER LE COUSCOUS

Versez la **semoule** dans le saladier, incorporez la **coriandre**, puis ajoutez l'huile d'olive vierge extra ainsi que du sel et du poivre.

★★ **CONSEIL** : Pour renforcer le goût du poivron, faites-le rôtir 20 à 25 minutes au four préchauffé à 220 degrés. Il est prêt lorsque sa peau commence à gonfler et à brunir par endroits. Retirez la peau et taillez-le en lanières. Vous pouvez alors sauter l'étape 3.



### 3 CUIRE 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.



### 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-le avec le **halloumi**. Servez le **yaourt** séparément pour que tout le monde puisse en ajouter à sa guise.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	75	150	200	300	350	450
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Raisins secs Sultana (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
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						Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3661 / 875	619 / 148
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	15,8	2,7
Glucides (g)	82	14
Dont sucres (g)	20,4	3,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,7	0,6

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix  
 25) Sésame

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Un seul poivron rouge contient à peu près autant de vitamine C que trois oranges !

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