

COUSCOUS PERLÉ AUX POIS CHICHES CREQUANTS

Préparé avec des légumes rôtis et de la feta









Pois chiches



prunes *



Oignons nouveaux *





Gousse d'ail

Citron *





Thym frais *

Paprika



Feta *

Total: 35-40 min. Veggie







Vous connaissez sûrement les pois chiches à travers le houmous et les falafels, mais les avezvous déjà goûtés rôtis? Ce mode de cuisson les rend délicieusement croquants et permet de rehausser leur saveur. Aujourd'hui, vous allez les associer à du couscous perlé, des légumes au four et de la feta.

COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse, essuie-tout, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Recette de couscous perlé aux pois chiches croquants : c'est parti!



COUPER LES LÉGUMES Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Épongez les pois chiches avec de l'essuie-tout. Coupez la courgette en demi-rondelles et les tomates prunes en quartiers. Taillez les oignons **nouveaux** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Émincez ou écrasez l'ail. Pressez le citron.

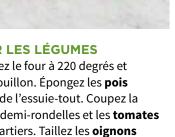


→ DISPOSER LES LÉGUMES Sur une moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez les courgettes, les tomates et la moitié des brins de thym ★. Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. puis salez et poivrez.

★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.



ENFOURNER Disposez les **pois chiches** sur l'autre moitié de la plaque. Saupoudrez-les de paprika, puis arrosez-les avec le reste d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfournez les légumes et les pois chiches 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants et dorés. Retournez à mi-cuisson.





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 griller 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le **couscous** soit légèrement doré. Ajoutez le bouillon, mélangez et, à feu doux, laissez le couscous perlé mijoter 12 à 14 minutes à couvert. Ajoutez éventuellement un filet d'eau s'il s'assèche trop vite.



ASSAISONNER Émiettez la **feta** et ajoutez-en la moitié au couscous perlé, de même que les courgettes et les tomates rôties ainsi que 2 cc de **jus de citron** par personne.



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

***LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 grammes de légumes par personne et près de la moitié des apports journaliers recommandés en fibres.

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pois chiches (sachet)	1/2	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	1/2	1	1½	2	21/2	3
Tomate prunes (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) *	1/4	1/2	3/4	1	11/4	1½
Thym frais (g) *	21/2	5	7½	10	12½	15
Paprika (cc)	1/2	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
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	41/2	6	71/2	9
Beurre (cs)	1/2	1	1½	2	21/2	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3556 / 850	456 / 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) Gluten 7) Lait/lactose

CONSEIL: Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez la quantité de couscous perlé de moitié.

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







