



COUSCOUS PERLÉ AUX POIS CHICHES CROQUANTS

Préparé avec des légumes rôtis et de la feta



Pois chiches



Courgette ✨



Tomate prunes ✨



Oignons nouveaux ✨



Gousse d'ail



Citron ✨



Thym frais ✨



Paprika



Couscous perlé



Feta ✨

Total : 35-40 min. Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

Vous connaissez sûrement les pois chiches à travers le houmous et les falafels, mais les avez-vous 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.

BIEN 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 !



1 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**.



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 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.



2 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.



5 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.



3 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. Enfourez les **légumes** et les **pois chiches** 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants et dorés. Retournez à mi-cuisson.



6 SERVIR

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.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pois chiches (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) ✳	½	1	1½	2	2½	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) ✳	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thym frais (g) ✳	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika (cc)	½	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	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	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.

