



# Salade de couscous et frites de halloumi

servi avec une sauce au yaourt et au tahini et du citron vert

**VÉGÉ** 20 min. • À consommer dans les 5 jours



**VÉGÉ**



Couscous



Oignon rouge



Gousse d'ail



Haloumi



Chapelure Panko



Origan séché



Tomate



Concombre



Menthe fraîche



Citron vert



Sauce yaourt-tahini

## Ingrédients de base

Huile d'olive, huile de tournesol, bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

## Bien commencer

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

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, bol, poêle, râpe

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haloumi* (g) 7)	100	200	300	400	500	600
Chapelure Panko (g) 1)	20	40	60	80	100	120
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomate	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce yaourt-tahini* (g) 7) 11) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra (à votre goût)						

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4132 /988	639 /153
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	20,2	3,1
Glucides (g)	88	14
Dont sucres (g)	11,2	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	4,5	0,7

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 11) Graines de sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

### Contact

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



### 1. Préparer

- Dans la casserole, préparez le bouillon pour le **couscous** (voir CONSEIL). Hors du feu, ajoutez le **couscous** et laissez tremper 10 minutes à couvert. Égrainez-le ensuite à la fourchette.
- Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon rouge.

**CONSEIL :** Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport en calories, préparez tout le couscous, mais gardez-en la moitié pour le préparer en salade le lendemain midi ou soir.



### 3. Couper les légumes

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans l'autre poêle vif et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et l'**origan séché** 4 à 6 minutes. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, coupez le **concombre** et la **tomate** en petits morceaux.
- Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les. Prélevez le zeste du **citron vert** à l'aide de la râpe fine, puis taillez le fruit en quartiers.
- Mélangez la **tomate**, le **concombre**, la **menthe** et l'**oignon** cuit au **couscous**.



### 2. Préparer le halloumi

- Coupez le **halloumi** en frites et, dans le bol, mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne.
- Mélangez-les ensuite à la **chapelure** dans l'autre bol.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle.
- Faites cuire les frites de **halloumi** 6 à 8 minutes et retournez-les à mi-cuisson pour qu'elles dorent bien sur tous les côtés.



### 4. Servir

- Assaisonnez la salade avec le zeste de **citron vert** et l'huile d'olive vierge extra.
- Servez la salade de **couscous** sur les assiettes.
- Disposez les frites de **halloumi** par-dessus et présentez la sauce au **yaourt et tahini** à côté.
- Garnissez le tout avec les quartiers de **citron vert**.

**Bon appétit !**