



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 !