



Asperges aux herbes et tomates rôties

avec couscous israélien, origan et feta

VÉGÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Couscous israélien



Origan



Ail



Graines de citrouille



Tomates raisins



Fromage feta



Concentré de bouillon de légumes



Vinaigre balsamique



Asperges

BONJOUR COUSCOUS ISRAËLIEN!

Malgré son nom, le couscous israélien est en fait une pâte alimentaire.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Sortir

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, presse-ail, tasses à mesurer, fouet, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Origan	7 g	7 g
Ail	6 g	12 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Tomates raisins	113 g	227 g
Fromage feta	100 g	200 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Vinaigre balsamique	1 c. à table	2 c. à table
Asperges	227 g	454 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE COUSCOUS

Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers), puis le **couscous**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **couscous** commence à brunir, de 1 à 2 min. Ajouter **1 ½ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Mijoter à couvert jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre, de 8 à 10 min.



4. RÔTIR LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson, arroser les **tomates** et les **asperges** de **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer **du reste** d'origan. **Saler** et **poivrer**. Rôtir **au centre** du four jusqu'à ce que les **tomates** commencent à éclater et que les **asperges** soient brun doré et tendres, de 6 à 7 min.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **couscous** bout, couper et jeter 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure des **asperges**. Hacher grossièrement **2 c. à table** de **feuilles d'origan**. Couper le **feta** sur la longueur pour obtenir **4 morceaux** (8 morceaux pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5. GRILLER LES GRAINES DE CITROUILLE

Pendant que le **feta** marine, ajouter les **graines de citrouille** dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!)



3. MARINER LE FETA

Dans un bol moyen, fouetter **la moitié** de l'**origan**, le **vinaigre**, **2 c. à table** d'huile et **¼ c. à thé** d'ail (doubler l'huile et l'ail pour 4 pers; se référer au guide pour la quantité d'ail). **Poivrer**. Ajouter les tranches de **feta** à la **marinade** et mélanger doucement pour enrober. Réserver. (**NOTE** : c'est correct si le feta se défait en morceaux.)



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **légumes rôtis** et de **feta mariné**. Arroser **du reste** de **marinade**. Saupoudrer de **graines de citrouille grillées**.

Le souper, c'est réglé!