

# Bol à la bruschetta

avec bocconcinis et croûtons à l'ail

Végé

30 minutes



Couscous israélien



Tomates cerises  
anciennes



Sel d'ail



Glaçage balsamique



Poivrons rouges  
rôtis



Mélange roquette  
et épinards



Bocconcinis



Persil



Concentré de  
bouillon de légumes



Petit pain ciabatta

BONJOUR BOCCONCINIS

*De toutes petites boules de mozzarella bien moelleuses!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, passoire, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Bocconcinis	100 g	200 g
Persil	7 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Petit pain ciabatta	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

### Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

### Nous joindre

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



### Faire cuire le couscous

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 ½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **couscous** à la casserole d'**eau bouillante**. Poursuivre la cuisson à découvert de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et rincer à l'**eau froide**. Remettre le **couscous** dans la casserole, hors du feu, puis le mélanger avec **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).



### Préparer la salade

Dans un bol moyen, fouetter **2 c. à soupe d'huile** et **½ c. à soupe de glaçage balsamique** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et les **poivrons**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### Préparer les croûtons

Pendant que le **couscous** cuit, couper ou déchirer le **petit pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les morceaux de **pain de 1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 4 à 5 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les morceaux de **pain** soient dorés.



### Terminer couscous

Ajouter la **moitié** du **persil** à la casserole contenant le **couscous**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



### Préparer

Pendant que les **croûtons** grillent, sécher les **poivrons** avec un essuie-tout et les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **mélange roquette et épinards**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper les **tomates** en deux. Couper les **bocconcinis** en deux. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**.



### Terminer et servir

Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir du **mélange roquette et épinards**, puis de la **salade de poivrons et de tomates**, de **croûtons** et de **bocconcinis**. Napper de **½ c. à soupe de glaçage balsamique** (doubler la quantité pour 4 personnes). Parsemer du **reste** du **persil**.

## Le repas est prêt!