

# Bols arc-en-ciel à l'haloumi au harissa

avec vinaigrette à l'ail et au houmous

Végé

30 minutes



Haloumi



Houmous



Avocat



Carotte, en juliennes



Chou rouge, émincé



Oignon rouge



Vinaigre de vin rouge



Mayonnaise



Gousses d'ail



Riz basmati



Mélange d'épices  
harissa

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haloumi	200 g	400 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Avocat	1	2
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices harissa	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper l'**haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur. À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis le sécher avec un essuie-tout.
- Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en bouchées.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Préparer la vinaigrette à l'ail et au houmous

- Dans un petit bol, ajouter le **houmous**, la **mayonnaise**, le **reste du vinaigre** et **¼ c. à thé d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.



## Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



## Cuire l'haloumi

- Dans un grand bol, fouetter **½ c. à soupe de mélange d'épices harissa** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). Réserver.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**haloumi** à la poêle sèche. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu et transférer l'**haloumi** dans le grand bol contenant l'**huile au harissa**. Remuer pour enrober.



## Mariner les oignons

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter les **oignons**, la **moitié du vinaigre**, **¼ tasse d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Assaisonner de **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient légèrement croquants.
- Retirer la casserole du feu. Réserver.



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Dans un bol moyen, mélanger le **chou** et **1 c. à soupe de vinaigrette à l'ail et au houmous** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir des **carottes**, de l'**avocat**, du **chou**, des **oignons marinés** et de l'**haloumi au harissa**.
- Arroser du **reste de la vinaigrette à l'ail et au houmous**.

Le souper, c'est réglé!