

Bols façon bruschetta aux tomates, aux poivrons et aux bocconcinis

avec croûtons à l'ail

Végé

30 minutes



Couscous israélien



Petites tomates



Sel d'ail



Glaçage balsamique



Poivrons rouges rôtis



Bébés épinards



Bocconcinis



Persil



Pain ciabatta

BONJOUR BOCCONCINI

Une version miniature crémeuse et délicieuse de la mozzarella!

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, cuillère à mesurer, tamis, tasses à mesurer, fouet, grande casserole

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Couscous israélien | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Petites tomates | 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 |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Bocconcinis | 100 g | 200 g |
| Persil | 7 g | 7 g |
| Pain ciabatta | 1 | 2 |
| 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



Cuire le couscous

- Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.
- Égoutter le **couscous** et rincer à l'**eau froide**.
- Remettre le **couscous** dans la casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et mélanger.



Faire la salade de tomates et de poivrons

- Dans un bol moyen, fouetter **1 c. à soupe d'huile** et **½ c. à soupe de glaçage balsamique** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter les **tomates** et les **poivrons rouges rôtis**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer les croûtons

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 5 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées.



Assembler le couscous

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter la **moitié** du **persil** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, égoutter les **poivrons rouges rôtis**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards** et le **persil**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Couper ou déchirer les **bocconcinis** en deux, puis les assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.).



Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les bols.
- Garnir de la **salade de tomates et de poivrons**, puis des **croûtons** et des **bocconcinis**.
- Arroser de **½ c. à soupe de glaçage balsamique** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!