



COUSCOUS MÉDITERRANÉEN AUX POIS CHICHES

avec légumes rôtis et fromage de chèvre

VÉGÉ



BONJOUR

SAVEURS MÉDITERRANÉES

Ce plat s'inspire des saveurs typiques de la région méditerranéenne

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 481



Pois chiches



Paprika fumé



Courgette



Thym



Ail



Citron



Tomates raisins



Concentré de bouillon de légumes



Couscous israélien



Fromage de chèvre

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Passoire
- Essuie-tout
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Casserole moyenne
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Zesteur
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Pois chiches 1 boîte | 2 boîtes
- Paprika fumé ½ c. à table | 1 c. à table
- Courgette 227 g | 454 g
- Thym 10 g | 10 g
- Ail 10 g | 20 g
- Citron 1 | 2
- Tomates raisins 113 g | 227 g
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Couscous israélien 1 ¾ tasse | 1½ tasse
- Fromage de chèvre 2 28 g | 56 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffez le four à **450°F** (pour rôtir les pois chiches, la (les) courgette(s) et les tomates). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES POIS CHICHES
Rincer et égoutter les **pois chiches**. Disposer les pois chiches sur une plaque à cuisson et sécher délicatement avec un essuie-tout. Saupoudrer **½ c. à table paprika fumé** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) et mélanger pour couvrir. **Saler et poivrer**. Rôtir au centre du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pois chiches soient brun doré, de 24 à 26 min.



4 CUIRE LE COUSCOUS
Entre-temps, dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis l'**ail** et le **couscous**. Griller, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le couscous soit légèrement doré, de 2 à 3 min. Ajouter le(s) **concentré(s) de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le couscous soit tendre, de 8 à 10 min.



2 PRÉPARATION
Entre-temps, **laver et sécher tous les aliments***. Couper la (les) **courgette(s)** en cubes de 1,25 cm (½ po). Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Émincer ou presser l'**ail**. Zester puis presser **la moitié du citron** (1 citron pour 4 pers). Couper **le reste du citron** en quartiers.



5 FINIR LE COUSCOUS
Incorporer les **légumes rôtis**, **le reste du thym**, **1 c. à table** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) au **couscous**. Saupoudrer les **pois chiches rôtis** de **zeste de citron** et mélanger pour couvrir.



3 RÔTIR LES LÉGUMES
Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **courgettes**, les **tomates** et **la moitié du thym** d'un filet d'**huile**. **Saler et poivrer**. Rôtir au centre du four, jusqu'à ce que les tomates éclatent, de 12 à 14 min.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **pois chiches** et de **fromage de chèvre**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

NUTRITIF!

Cette copieuse recette à base de pois chiches déborde de fibres et de protéines.

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