

# Feta au miel grillé

avec pois chiches à la turque et épinards sur couscous

VÉGÉ

25 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.  
À vos casseroles!



Feta



Pois chiches



Couscous



Échalote



Poivron



Persil



Épices turques



Tomates broyées



Bébés épinards



Concentré de bouillon de légumes



Miel

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, tasses et cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Feta	200 g	400 g
Pois chiches	398 ml	796 ml
Couscous	½ tasse	1 tasse
Échalote	50 g	100 g
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Épices turques	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées	398 ml	796 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 sur 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



## 1 Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis couper en dés l'**échalote**. Couper le **feta** en **4 morceaux** (doubler pour 4 personnes).



## 4 Faire griller le feta et les poivrons

Pendant que la **sauce** mijote, huiler légèrement une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium. Dans un petit bol, mélanger le **reste** du **miel** et ½ **c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 personnes). Disposer le **feta** d'un côté de la plaque à cuisson et le badigeonner du **mélange d'huile et de miel**. De l'autre côté de la plaque à cuisson, mélanger les **poivrons** avec ½ **c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire griller au **centre** du four en mode Griller pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que le **feta** soit doré. (**CONSEIL** : Surveiller les aliments pour ne pas les brûler!)



## 2 Faire cuire le couscous

Dans une casserole moyenne, mélanger le **concentré de bouillon**, ¾ **tasse d'eau** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.



## 5 Séparer le couscous

Séparer les grains de **couscous** à la fourchette, puis ajouter les **poivrons** et la **moitié** du **persil**. **Saler et poivrer**.



## 3 Faire cuire les pois chiches

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter ½ **c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 personnes), puis l'**échalote**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'échalote soit ramollie. Ajouter les **épices turques**, les **pois chiches** (avec leur liquide), les **tomates broyées** et la **moitié** du **miel**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange épaisse légèrement. Ajouter les **épinards** à la **sauce** et mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler et poivrer**.



## 6 Terminer et servir

Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **pois chiches à la turque** et de **sauce** de la poêle. Garnir de **feta grillé** et saupoudrer du **reste** de **persil**.

## Le repas est prêt!