

Bol de légumes rôtis et haloumi glacé aux figues

avec couscous citronné et sauce à l'ail

Végé

30 minutes



Haloumi



Assaisonnement italien



Confiture de figues



Courgette



Poivron



Ail



Oignon rouge, haché



Citron



Yogourt grec



Couscous israélien



Sel d'ail



Persil

BONJOUR HALOUMI

Ce fromage à griller à la texture ferme et au goût salé fond très lentement!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail aux étapes 5 et 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haloumi	200 g	400 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Confiture de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Ail	3 g	6 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Citron	1	2
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Persil	7 g	14 g
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



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Hacher finement le **persil**. Zester le **citron**, puis le couper en quartiers. Couper l'**haloumi** en cubes de 1,25 cm (½ po). Dans un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide** et le sécher avec un essuie-tout.



Faire cuire l'haloumi

Pendant que le **couscous** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter l'**haloumi** à la poêle sèche. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré, de 4 à 5 minutes. Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter la **confiture de figues** et **1 c. à soupe d'eau**. Faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **confiture de figues** épaississe légèrement que l'**haloumi** soit bien enrobé, de 1 à 2 minutes. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes en utilisant la moitié de la confiture de figues et 1 c. à soupe d'eau chaque fois!)



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les morceaux de **courgette**, de **poivron** et d'**oignon** de **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer d'**assaisonnement italien**, de **sel d'ail** et de **poivre**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Préparer la sauce à l'ail

Pendant que l'**haloumi** cuit, fouetter le **yogourt** et **½ c. à thé d'ail** dans un petit bol. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Arroser du jus d'un **quartier de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire cuire le couscous

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter le **couscous** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre, de 6 à 8 minutes. Égoutter, puis remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

Ajouter le **zeste de citron**, **½ c. à thé d'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole contenant le **couscous**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et bien mélanger. Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **légumes rôtis** et d'**haloumi**, puis couronner de **sauce à l'ail**. Parsemer de **persil** et servir avec les **quartiers de citron**, au goût.

Le repas est prêt!