



Freekeh aux épices nord-africaines

avec courge rôtie

VÉGÉ

ÉPICÉE

35 minutes



-  Courge musquée, en cubes
-  Épices marocaines
-  Freekeh
-  Concentré de bouillon de légumes
-  Oignon rouge, haché
-  Ail
-  Pâte harissa
-  Bébés épinards
-  Fromage feta, émietté
-  Amandes tranchées
-  Raisins de Corinthe

BONJOUR HARISSA!

Une pâte épicée qui tire sa couleur vive des poivrons rouges rôtis

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, grande poêle antiadhésive, presse-ail

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Épices marocaines	1 c. à table	1 c. à table
Freekeh	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Pâte harissa 🌶️	1 c. à table	2 c. à table
Bébés épinards	113 g	227 g
Fromage feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Amandes tranchées	28 g	56 g
Raisins de Corinthe	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. CUIRE LE FREEKEH

Dans une casserole moyenne, ajouter le **freekeh**, le **concentré de bouillon** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition, puis baisser à feu doux. Mijoter à couvert jusqu'à ce que le **freekeh** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 25 à 28 min.



2. RÔTIR LA COURGE

Pendant que le **freekeh** cuit, arroser la **courge** de **1 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé** d'**épices marocaines** (tout doubler pour 4 pers) sur une plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit brun doré et tendre, de 22 à 24 min.



3. GRILLER LES AMANDES

Pendant que la **courge** rôtit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **amandes**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



4. CUIRE LES OIGNONS

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter l'**ail** et la **harissa**. Cuire en remuant souvent, 30 secondes. Réserver les **oignons à la harissa** dans un petit bol.



5. FINIR LE FREEKEH

Lorsque le **freekeh** est cuit, y ajouter les **oignons à la harissa**, les **épinards**, la **moitié** des **raisins de Corinthe** et la **moitié** des **amandes**. Bien mélanger jusqu'à ce que les épinards tombent, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **freekeh** dans les assiettes et garnir de **courge rôtie**. Saupoudrer de **feta**, du **reste** de **raisins de Corinthe** et du **reste** d'**amandes**.

Le souper, c'est réglé!