



HALLOUMI EN CROÛTE DE ZA'ATAR

avec salade de couscous israélien et vinaigrette au yogourt

VÉGÉ



BONJOUR ZA'ATAR

Ce mélange moyen-oriental est le parfait équilibre d'ingrédients herbacés et au goût de noix

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 746



Fromage halloumi



Épices za'atar



Couscous israélien



Yogourt grec



Persil



Concentré de bouillon de légumes



Tomate Roma



Bébés épinards



Oignon rouge, haché



Citron

SORTEZ

- Grand bol
- Passoire
- Cuillères à mesurer
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Essuie-tout
- Tasses à mesurer
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Bol moyen
- Sel et poivre
- Fouet
- Huile d'olive ou de canola
- Casserole moyenne

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Fromage halloumi 2 200 g | 400 g
- Épices za'atar 8 1 c. à table | 2 c. à table
- Couscous israélien 1 3/4 tasse | 1 1/2 tasse
- Yogourt grec 2 100 g | 200 g
- Persil 10 g | 20 g
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Tomate Roma 80 g | 160 g
- Bébés épinards 56 g | 113 g
- Oignon rouge, haché 56 g | 113 g
- Citron 1 | 2

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

Griller le couscous de 1 à 2 min avant de le faire bouillir permet d'ajouter facilement de la profondeur à ce plat!



1 CUIRE LE COUSCOUS
Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **couscous**. Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il commence à brunir, de 1 à 2 min. Ajouter l'**oignon** et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 2 à 3 min. Ajouter **1 1/2 tasse d'eau salée** (doubler pour 4 pers) et porter à ébullition. Baisser à feu moyen-doux. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que le couscous soit tendre, de 8 à 10 min.



4 CUIRE LE HALLOUMI
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **halloumi**, côté sans za'atar vers le bas. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Retirer la poêle du feu et réserver le halloumi sur une planche à découper. Lorsque le **couscous** est tendre, retirer du feu et incorporer le(s) **concentré(s) de bouillon**.



2 PRÉPARATION
Entre-temps, **laver et sécher tous les aliments***. Couper les **tomates** en cubes de 0,5 cm (1/4 po). Hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser **la moitié du citron** (1 citron pour 4 pers). Couper **le reste de citron** en quartiers. Couper le **halloumi** en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Rincer le halloumi puis sécher avec un essuie-tout.



5 PRÉPARER LA SALADE
Dans un bol moyen, mélanger les **épinards** et **1/2 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers). Réserver. Dans un grand bol, fouetter le **yogourt**, **1 c. à table de jus de citron** (doubler pour 4 pers), **1 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Ajouter le **couscous**, les **tomates**, le **zeste de citron** et **la moitié du persil**. Mélanger délicatement. **Saler et poivrer**.



3 COUVRIR LE HALLOUMI
Répandre le **za'atar** dans une petite assiette. Une à la fois, presser chaque tranche de halloumi fermement dans le za'atar pour en couvrir un côté.



6 FINIR ET SERVIR
Couper le **halloumi** en morceaux. Répartir le **mélange printanier** dans les assiettes. Garnir de **salade de couscous** et de halloumi. Saupoudrer **du reste de persil** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

SAVOUREUX!

Chaque bouchée de cette salade est unique et satisfaisante!