



BONJOUR HALLOUMI

Ce fromage du Moyen-Orient est salé, ferme et absolument délicieux.

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 724



Fromage halloumi



Courgette



Poivron rouge



Haricots cannellini



Menthe



Bébé roquette



Confiture de figues



Vinaigre de xérès



Moutarde de Dijon

SORTEZ

- Grand bol
- Petite bol
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Fromage halloumi 2 200 g
- Courgette 227 g
- Poivron rouge 190 g
- Haricots cannellini 1 can
- Menthe 10 g
- Bébé roquette 56 g
- Confiture de figues 1 c. à table
- Vinaigre de xérès 9 1 c. à table
- Moutarde de Dijon 6,9 1 ¼ c. à thé

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

« Noircir » signifie cuire la surface des aliments jusqu'à ce qu'ils roussissent, ou prennent une riche couleur brun foncé. Cette technique fonctionne mieux dans une poêle sèche, sans huile.



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (1/2 po). Épépiner le **poivron** puis couper en cubes de 2,5 cm (1 po). Hacher grossièrement les **feuilles de menthe**. Rincer et égoutter les **haricots**. Couper le **halloumi** en tranches épaisses de 0,5 cm (1/4 po). Rincer les tranches puis sécher avec un essuie-tout.



4 GRILLER LE HALLOUMI
Ajouter le **halloumi** à la même poêle sèche et griller jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Retirer du feu et réserver dans une assiette.



2 CUIRE LA COURGETTE
Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les rondelles de courgette. **Saler et poivrer**. Cuire les rondelles en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles aient « noirci » ou pris une couleur brun foncé, 4 min. (Selon la taille de votre poêle, vous devrez peut-être les noircir en étapes.) Réserver dans un grand bol.



5 ASSEMBLER LA SALADE
Dans un petit bol, combiner la **moutarde**, la **confiture de figues**, **1 c. à table** de **vinaigre** et **2 c. à table** d'**huile**. **Saler et poivrer**. Dans le grand bol contenant les légumes, ajouter la **roquette**, les **haricots**, **la moitié de la menthe** et la quantité désirée de **vinaigrette**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



3 CUIRE LE POIVRON
Dans la même poêle sèche, ajouter les **poivrons** et cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient brun foncé, de 4 à 5 min. Réserver dans le même bol que les **rondelles de courgette**.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de tranches de **halloumi**. Saupoudrer **du reste de menthe** et napper **du reste de vinaigrette**, au goût.

SURPRISE!

La confiture est le secret de cette vinaigrette. À vous d'expérimenter avec vos confitures préférées!