



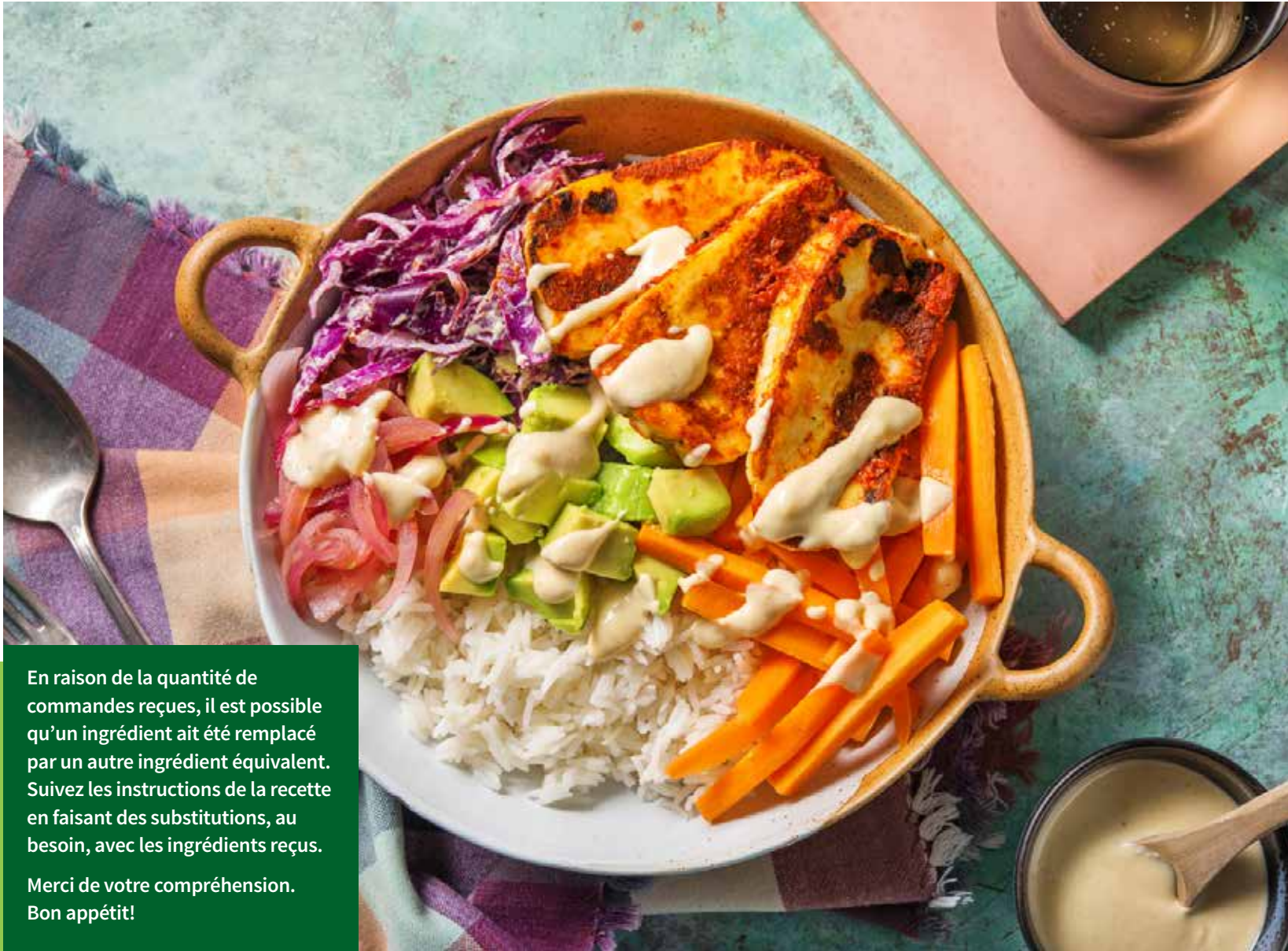
Bol arc-en-ciel au haloumi

avec harissa, vinaigrette à l'ail et au houmous

VÉGÉ

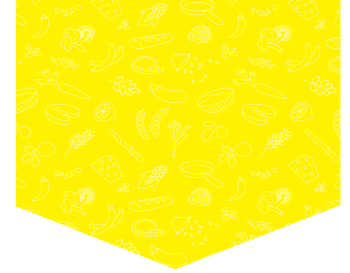
ÉPICÉE

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Fromage haloumi



Houmous



Avocat



Carotte,
en julienne



Chou rouge,
émincé



Oignon rouge,
en tranches



Vinaigre de
vin rouge



Mayonnaise



Ail



Riz basmati



Pâte harissa

BONJOUR HARISSA!

Une pâte de piment communément utilisée en cuisine marocaine et tunisienne!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.

Sortez

Petite casserole, grande poêle antiadhésive, presse-ail, casserole moyenne, tasses à mesurer, essuie-tout, fouet, bol moyen, cuillères à mesurer, 2 petits bols

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Fromage haloumi	200 g	400 g
Houmous	57 g	114 g
Avocat	1	2
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Chou rouge, émincé	113 g	227 g
Oignon rouge, en tranches	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à table	4 c. à table
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Ail	3 g	6 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pâte harissa	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 sac-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.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper le **haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Rincer le **haloumi**, puis le sécher avec un essuie-tout. Peler et dénoyauter l'**avocat**, puis le couper en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. CUIRE LE HALOUMI

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter le **haloumi**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Retirer la poêle du feu et ajouter la **harissa**. Bien mélanger.



2. CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. PRÉPARER LA VINAIGRETTE ET FINIR LE RIZ

Pendant que le **haloumi** cuit, fouetter le **houmous**, la **mayo**, le **reste** de **vinaigre** et **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler pour 4 pers) dans un autre petit bol. **Saler** et **poivrer**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**.



3. MARINER LES OIGNONS

Pendant que le **riz** cuit, ajouter les **oignons**, la **moitié** du **vinaigre**, **¼ tasse** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler le sucre et l'eau pour 4 pers) dans une petite casserole à feu moyen. Ajouter **½ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Réserver les **oignons marinés** et leur **liquide** dans un petit bol.



6. FINIR ET SERVIR

Dans un bol moyen, mélanger le **chou** et **1 c. à table** de **vinaigrette au houmous** (doubler pour 4 pers). Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **carottes**, d'**avocat**, de **chou**, d'**oignons marinés** et de **haloumi à la harissa**. Napper du **reste** de **vinaigrette**.

Le souper, c'est réglé!