

Bols arc-en-ciel au haloumi avec harissa et vinaigrette à l'ail et au hummus

Végé

30 minutes



Halloumi



Hummus



Avocat



Carotte, en julienne



Chou rouge, haché



Oignon rouge



Vinaigre de vin rouge



Mayonnaise



Gousses d'ail



Riz basmati



Mélange d'épices
harissa

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

Cet assaisonnement parfumé au piment est couramment utilisé dans les cuisines tunisienne et marocaine!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Casserole moyenne, cuillères à mesurer, petite casserole, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, fouet, bol moyen

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Halloumi	200 g	400 g
Hummus	57 g	114 g
Avocat	1	2
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Chou rouge, haché	113 g	226 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices harissa	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli!

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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

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



Préparer la vinaigrette à l'ail et au hummus

Dans un petit bol, ajouter le **hummus**, la **mayonnaise**, le **reste** du vinaigre et **¼ c. à thé** d'ail (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis fouetter. Réserver.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire le halloumi

Dans un grand bol, fouetter **½ c. à soupe** de **mélange d'épices harissa** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **halloumi** à la poêle sèche. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu et transférer le **halloumi** dans le grand bol contenant l'**huile au harissa**. Bien mélanger.



Faire mariner les oignons

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter les **oignons**, la **moitié** du **vinaigre**, **¼ tasse** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Retirer la casserole du feu. Réserver.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Dans un bol moyen, mélanger le **chou** et **1 c. à soupe** de **vinaigrette à l'ail et au hummus** (doubler la quantité pour 4 personnes). Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **carottes**, d'**avocat**, de **chou**, d'**oignons marinés** et de **halloumi au harissa**. Arroser du **reste** de la **vinaigrette à l'ail et au hummus**.

Le repas est prêt!