



# POIVRONS FARCIS AU HALOUMI

avec quinoa et vinaigrette aux herbes

VÉGÉ



## BONJOUR HALOUMI

Un fromage saumâtre et salé qui peut être grillé ou poêlé.

PRÉP: 5 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 708



Fromage haloumi



Poivron rouge



Poivron jaune



Quinoa blanc



Vinaigre de vin blanc



Ail



Coriandre



Mélange d'épices méditerranéen



Persil



Concentré de bouillon de légumes

## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Râpe
- Presse-ail
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Bol moyen
- Petit bol
- Petite casserole
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- |                                    |              |  |              |
|------------------------------------|--------------|--|--------------|
| • Fromage haloumi 2                | 200 g        |  | 400 g        |
| • Poivron rouge                    | 190 g        |  | 380 g        |
| • Poivron jaune                    | 190 g        |  | 380 g        |
| • Quinoa blanc                     | ½ tasse      |  | 1 tasse      |
| • Vinaigre de vin blanc 9          | 1 c. à table |  | 2 c. à table |
| • Ail                              | 10 g         |  | 20 g         |
| • Coriandre                        | 10 g         |  | 20 g         |
| • Mélange d'épices méditerranéen   | 2 c. à thé   |  | 4 c. à thé   |
| • Persil                           | 10 g         |  | 20 g         |
| • Concentré de bouillon de légumes | 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 | 6 Mustard/Moutarde        |
| 1 Wheat/Blé            | 7 Peanut/Cacahuète        |
| 2 Milk/Lait            | 8 Sesame/Sésame           |
| 3 Egg/Oeuf             | 9 Sulphites/Sulfites      |
| 4 Soy/Soja             | 10 Crustacean/Crustacé    |
| 5 Tree Nut/Noix        | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **Griller** (pour griller les poivrons).



**1 PRÉPARATION**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Dans une petite casserole, ajouter **1 ½ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers) et le(s) **concentré(s) de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper les **poivrons** en deux, puis en retirer le cœur pour créer une forme de bol (garder la tige).



**4 FARCIR LES POIVRONS**  
Entre-temps, rincer le **haloumi**, puis le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une râpe, râper le **haloumi** dans un bol moyen. Ajouter **la moitié** de l'**ail**. **Poivrer**. Bien mélanger. Farcir chaque **moitié de poivron** de **haloumi**. Remettre au four, côté coupé vers le haut, et griller jusqu'à ce que le **haloumi** ait fondu, de 5 à 6 min.



**2 RÔTIR LES POIVRONS**  
Disposer les **moitiés de poivron**, côté coupé vers le bas, sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **1 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et saupoudrer de **la moitié** du **mélange d'épices méditerranéen**. **Saler** et **poivrer**. Griller au centre du four, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants et brun doré, de 8 à 10 min.



**5 FAIRE LA SAUCE**  
Dans un petit bol, combiner le **persil**, la **coriandre**, **le reste** de l'**ail**, **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers), **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Séparer les grains de **quinoa** à la fourchette, puis ajouter **la moitié** de la **sauce aux herbes**.



**3 CUIRE LE QUINOA**  
Entre-temps, ajouter le **quinoa** et **le reste** du **mélange d'épices méditerranéen** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert, jusqu'à ce que le **quinoa** soit tendre et que le **liquide** soit absorbé, de 15 à 18 min. Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **persil**. Hacher finement la **coriandre**.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Répartir le **quinoa** dans les assiettes. Garnir d'un **poivron farci** de chaque couleur. Napper les **poivrons du reste** de **sauce aux herbes**.

## HOURRA!

Voilà un repas copieux et savoureux!