



# Aubergines et haloumi braisés au harissa

avec couscous aux raisins secs et sauce au yogourt

Spécial Végé

35 minutes



Haloumi  
1 | 2



Pain plat  
2 | 4



Aubergine  
1 | 2



Base de sauce  
tomate  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Mélange d'épices  
façon harissa  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Yogourt grec  
1 | 2



Gousses d'ail  
2 | 4



Couscous  
1 tasse | 2 tasses



Mirepoix  
113 g | 227 g



Persil  
7 g | 14 g



Pesto de poivrons  
rôtis  
¼ tasse | ½ tasse



Bouillon de  
légumes en poudre  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Raisins secs sultana  
28 g | 56 g

**Allergènes Hé, les 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Commencer la préparation et rôtir les aubergines

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper l'**aubergine** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Éplucher l'aubergine avant de la couper, si désiré)
- Transférer les **aubergines** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices façon harissa**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **aubergines** soient tendres et dorées.

2



### Terminer la préparation et faire la sauce et le beurre à l'ail

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un bol allant au micro-ondes, ajouter la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Fondre au micro-ondes pendant 30 s. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.
- Dans un bol moyen, ajouter le **yogourt**, le **reste** du **persil**, le **reste** de l'**ail** et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.

3



### Cuire le couscous et préparer l'haloumi

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre**, **1 ½ tasse** (2 ⅔ tasses) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu. Ajouter les **raisins secs** et le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min. Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.
- Couper l'**haloumi** en cubes de 1,25 cm (½ po), puis sécher avec un essuie-tout.

4



### Commencer le braisé

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices façon harissa**. Remuer pour enrober.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, le **pesto de poivrons rôtis**, le **reste** du **bouillon en poudre** et ¾ tasse (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.

5



### Terminer le braisé et griller les pains plats

- Ajouter l'**haloumi** et les **aubergines**. Remuer pour enrober. Réduire à feu moyen. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que l'**haloumi** soit tendre. **Saler et poivrer**, au goût.
- Pendant que le **braisé mijote**, griller les **pains plats** directement dans le haut du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants.

6



### Terminer et servir

- Étendre le **beurre à l'ail** sur les **pains plats**.
- Répartir le **couscous** et le **braisé** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **yogourt aux herbes**.
- Diviser les **pains plats** à l'**ail** et servir en accompagnement.