



Bols d'haloumi en croûte de sésame et légumes

avec couscous citronné et pois chiches croustillants

Spécial Végé

35 minutes



Haloumi
1 | 2



Pois chiches
1 | 2



Mélange printanier
113 g | 227 g



Chou rouge,
émincé
56 g | 113 g



Vinaigre de vin
rouge
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mayo épicée
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Avocat
1 | 2



Courge musquée,
en cubes
170 g | 340 g



Citron
1 | 2



Sauce tahini
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Graines de sésame
18 g | 36 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Préparer les pois chiches et la courge

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout. Retirer les peaux de **pois chiches** détachées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pois chiches** et la **courge** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et parsemer de la **moitié** des **graines de sésame**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 portions.)

2



Rôtir les pois chiches et la courge et mariner le chou

- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et que les **pois chiches** soient dorés et croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Dans un bol moyen, ajouter le **chou**, le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**. Attendrir le **chou** avec les mains, puis le réserver.

3



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **reste** du **sel d'ail** et **⅔ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **couscous** et mélanger. Retirer la casserole du feu, puis couvrir et réserver pendant 5 min pour réhydrater le **couscous**.

4



Préparer et rôtir l'haloumi

- À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis le sécher avec un essuie-tout. Diviser l'**haloumi** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser l'**haloumi** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer du **reste** des **graines de sésame**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré et croustillant.

5



Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper l'**avocat** en deux, le dénoyauter, puis le peler. Couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **sauce tahini**, le **zeste de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette tahini-citron**, ajouter le **mélange printanier**. Ne pas mélanger avant l'étape 6.

6



Terminer et servir

- Arroser le **couscous** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Mélanger la **salade**.
- Répartir le **couscous** et la **salade** dans les bols.
- Garnir de **courge** et de **pois chiches rôtis**, de **chou mariné**, d'**avocat** et d'**haloumi**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.