

Bol à la bruschetta aux tomates

avec bocconcini et croûtons à l'ail

VÉGÉ

30 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

-  Couscous israélien
-  Tomates cerises anciennes
-  Sel d'ail
-  Glaçage balsamique
-  Poivrons rouges rôtis
-  Mélange roquette et épinards
-  Bocconcini
-  Concentré de bouillon de légumes
-  Petit pain ciabatta

BONJOUR BOCCONCINI

De toutes petites boules de mozzarella bien moelleuses!

D'ABORD

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, passoire, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Bocconcini	100 g	200 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Petit pain ciabatta	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

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



Faire cuire le couscous

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 ½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le ou les **concentrés de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **couscous** à la casserole d'**eau bouillante**. Poursuivre la cuisson à découvert de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et rincer à l'**eau froide**. Remettre le **couscous** dans la casserole, puis le mélanger avec **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Préparer la salade

Dans un bol moyen, fouetter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **½ c. à soupe de glaçage balsamique** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et les **poivrons**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**. Réserver.



Préparer les croûtons

Pendant que le **couscous** cuit, déchirer le **petit pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, mélanger le **pain** à **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et à **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 4 à 5 minutes, en mélangeant à la mi-cuisson, jusqu'à ce que les **morceaux de pain** soient dorés.



Terminer et servir

Saler et poivrer le **couscous**. Bien mélanger. Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir du **mélange de roquette et d'épinards**, puis de la **salade de poivrons et de tomates**, de **croûtons** et de **bocconcini**. Napper du **reste de glaçage balsamique**.

Le repas est prêt!



Préparer

Sécher les **poivrons** avec un essuie-tout. Couper les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **mélange de roquette et d'épinards**. Couper les **tomates** en deux. Couper les boules de **bocconcini** en deux. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**.