

Mediterranean-Inspired Hummus Bowl

with Feta and Olives

10 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce.

Bust out

Measuring spoons, medium pot, 2 small bowls, measuring cups

Ingredients

	1 Person
Couscous	½ cup
Hard Boiled Egg	1
Baby Tomatoes	113 g
Hummus	4 tbsp
Feta Cheese, crumbled	¼ cup
Mixed Olives	30 g
Mini Cucumber	66 g
White Wine Vinegar	1 tbsp
Oil*	
Salt and Pepper*	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Cook couscous

- Add **¾ cup water** and **¼ tsp salt** to a medium pot. Cover and bring to a boil over high heat.
- Once boiling, remove the pot from heat, then add **couscous**. Stir to combine.
- Cover and let stand for 5 min. When **couscous** is tender, fluff with a fork.



Make vinaigrette and hummus sauce

- Add **1 ½ tsp vinegar**, **1 ½ tsp olive brine** and **1 tbsp oil** to a small bowl. Season with **salt** and **pepper**, then stir to combine.
- Add **hummus**, **1 tsp olive brine** and **1 tsp water** to another small bowl. Season with **pepper**, then stir to combine.



Prep ingredients

- Meanwhile, halve **tomatoes**.
- Halve **cucumber** lengthwise, then cut into ½-inch half-moons.
- Season **tomatoes** and **cucumbers** with **salt** and **pepper**.
- Drain **olives**, reserving **brine**, then roughly chop.
- Halve **egg**, then season with **salt** and **pepper**.



Assemble bowl and serve

- Add **tomatoes**, **cucumbers**, **olives**, **half the feta** and **vinaigrette** to the pot with **couscous**. Season with **salt** and **pepper**, then stir to combine.
- Transfer **couscous** to a bowl, then top with **egg**.
- Sprinkle **remaining feta** over top. Drizzle with **hummus sauce**.

Bols de légumes au hummus à la méditerranéenne

avec feta et olives

10 minutes

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer

Ingrédients

	1 personne
Couscous	½ tasse
Œuf cuit dur	1
Petites tomates	113 g
Hummus	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse
Olives mélangées	30 g
Mini concombre	66 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe
Huile*	
Sel et poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



1 Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Laisser reposer à couvert pendant 5 min. Lorsque le **couscous** est tendre, séparer les grains à la fourchette.



3 Faire la vinaigrette et la sauce au hummus

- Dans un petit bol, ajouter **1 ½ c. à thé** de **vinaigre**, **1 ½ c. à thé** de **saumure d'olives** et **1 c. à soupe** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un autre petit bol, ajouter le **hummus**, **1 c. à thé** de **saumure d'olives** et **1 c. à thé** d'**eau**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



2 Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- **Saler** et **poivrer** les **tomates** et les **concombres**.
- Égoutter les **olives**, en réservant leur **saumure**, puis les hacher grossièrement.
- Couper l'**œuf** en deux, puis **saler** et **poivrer**.



4 Assembler le bol et servir

- Ajouter les **tomates**, les **concombres**, les **olives**, la **moitié** du **feta** et la **vinaigrette** à la casserole contenant le **couscous**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Transférer le **couscous** dans un bol, puis garnir de l'**œuf**. Parsemer du **reste** du **feta**. Arroser d'**un filet** de **sauce au hummus**.