



# Couscous aux saucisses d'agneau, halloumi et pois chiches

Avec de l'aubergine, de l'huile au citron vert et à l'ail et du yaourt

# HELLO EXTRA

Savourez ces saucisses d'agneau en extra.



Pois chiches



Aubergine \*



Tomate \*



Gousse d'ail



Menthe fraîche \*



Citron vert \*



Halloumi \*



Semoule complète



Saucisses d'agneau \*



Yaourt entier \*



Total : 40 min.

Family

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 5 jours

Le couscous est très populaire dans les pays d'Afrique du Nord, où on le prépare généralement avec des légumes, de la viande ou du poisson et une sauce piquante. En Égypte, en revanche, on l'apprécie plutôt en dessert, de la même manière qu'un riz au lait chez nous : avec du beurre, de la cannelle, des raisins secs et de la crème. Celui que vous allez préparer aujourd'hui met en vedette des saucisses d'agneau épicées et du halloumi, un fromage salé originaire de Chypre qui ne fond pas à la cuisson.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

2 poêles, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et 2 saladiers.

Recette de **couscous au halloumi, pois chiches et aubergines** : c'est parti !



### 1 CUIRE L'AUBERGINE

Préchauffer le four à 220 degrés. Préparez le bouillon. Égouttez les **pois chiches** et épongez-les avec de l'essuie-tout. Coupez l'**aubergine** en demi-rondelles. Disposez les **pois chiches** et l'**aubergine** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, salez et poivrez, puis mélangez bien. Enfourez le tout 20 minutes ou jusqu'à ce que les **pois chiches** soient croquants et dorés. Retournez à mi-cuisson.



### 4 CUIRE LES SAUCISSES

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites cuire les **saucisses** 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



### 2 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Détaillez la **tomate**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les. Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le jus. Coupez le **halloumi** en morceaux de 1 à 2 cm.

★ **CONSEIL** : Pensez à laver le citron vert avant de râper le zeste.



### 5 CUIRE LE HALLOUMI

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans l'autre poêle à feu moyen-vif et faites revenir le **zeste de citron vert** et l'**ail** 30 secondes. Ajoutez les dés de **halloumi**, faites-les cuire 3 à 4 minutes sur tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient croquants, puis réservez-les hors de la poêle. Faites cuire la **semoule** 1 à 2 minutes dans la poêle utilisée pour l'huile à l'ail et au **citron vert**. Mélangez la **menthe**, les **tomates** et la **semoule** dans le saladier, puis ajoutez l'huile d'olive vierge extra ainsi que du sel et du poivre.



### 3 FAIRE GONFLER LA SEMOULE

Versez la **semoule** et le bouillon dans un saladier et laissez gonfler 10 minutes à couvert. Ensuite, égrainez à la fourchette.



### 6 SERVIR

Servez la **semoule** sur les assiettes et disposez les **pois chiches** et l'**aubergine** à côté. Arrosez le **couscous** de **jus de citron vert** et garnissez-le avec le **halloumi**. Accompagnez-le tout des **saucisses** et du **yaourt**.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pois chiches (sachet)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7) *	75	150	200	300	350	450
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Saucisses d'agneau (pc) *	2	4	6	8	10	12
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5701 / 1363	841 / 201
Lipides total (g)	88	13
Dont saturés (g)	34	5,0
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	13,0	1,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	53	8
Sel (g)	2,3	0,3

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh

SEMAINE 36 | 2019