COUSCOUS COMPLET AUX TOMATES

Avec du paneer cuit, de la harissa et de l'aubergine

CABRIZ TINTO

La semoule complète a plus de saveur que la blanche, sans compter que la cuisson sublime le goût du paneer. Mieux vaut donc se diriger vers un rouge tout en rondeur.

- Gousse d'ail
- Tomate
- Aubergine
- Romarin
- Harissa ❄
- Tomates pelées
- Semoule complète
- Paneer ❄

Total : 20-25 min.

Facile

À manger dans les 5 jours

Veggie

Calorie-focus

Quick & Easy

Vous allez préparer la semoule dans une sauce à la tomate et ajouter de la harissa pour relever le tout. Il s'agit d'une pâte tunisienne préparée à base de piments rouges et d'épices séchées telles que l'ail et le cumin.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Casserole avec couvercle et **2 poêles**.
Recette de **couscous complet aux tomates** : c'est parti !

1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail** et détaillez la **tomate**. Taillez l'**aubergine** en morceaux de 1 cm.

2 CUIRE LA SEMOULE

Dans la casserole, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive pour y faire revenir l'**ail**, la **tomate**, le **romarin** et la **harissa** (pas plus qu'il n'en faut !) 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **tomates pelées**, la **semoule** et le bouillon, remuez bien, puis portez à ébullition. Ensuite, coupez le feu et laissez tremper 10 minutes à couvert.

3 CUIRE L'AUBERGINE

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire l'**aubergine** 8 à 10 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre et éventuellement de ½ cc de **harissa** par personne. Réservez.

4 CUIRE LE PANEER

Pendant ce temps, taillez le **paneer** en dés. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites-y cuire le paneer 4 à 5 minutes à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il prenne une jolie couleur dorée. Salez et poivrez.

5 ASSAISONNER

Égrainez la **semoule**, puis salez et poivrez.

★CONSEIL

Pour encore plus de piquant, ajoutez un peu de harissa au paneer cuit.

6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec les **aubergines** et le **paneer**.

★CONSEIL

Il s'agit d'une recette calorie-focus. Vous devez donc utiliser moins de semoule que ce que contient le sachet. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, préparez toute la semoule selon les indications de la recette. Pour 85 grammes, vous avez besoin de 150 ml de bouillon de légumes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Harissa (cc) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Tomates pelées (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g) 1)	40	80	120	160	200	240
Paneer (g) 7) ❄	65	125	190	250	315	375
Bouillon de légumes* (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	2	3	3
Huile de tournesol* (cs)	1	1	1½	1½	2	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2461 / 588	364 / 87
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	14,1	2,1
Glucides (g)	44	7
Dont sucres (g)	18,1	2,7
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	1,7	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 21 | 2017

HelloFRESH