



Poivrons farcis au couscous à la harissa et à la feta

Avec de la tomate et du persil plat



LE POIVRON EN VEDETTE

Nous mettons désormais le poivron à l'honneur en vous proposant des recettes surprenantes articulées autour de ce légume.



Poivron jaune



Poivron rouge



Oignon



Ail



Tomate prune



Semoule complète



Thym séché



Harissa *



Feta *



Persil plat frais *

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Délicieusement relevés, ces poivrons farcis trouvent leur inspiration dans la cuisine du Moyen-Orient. Grâce à la harissa, une pâte d'épices qui contient notamment de la coriandre, de l'ail, du cumin et du piment rouge, vous pouvez rendre ce plat piquant à souhait.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **poivrons farcis au couscous à la harissa et à la feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POIVRONS

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Découpez la tête du **poivron rouge** et réservez-la. Taillez le **poivron jaune** par le milieu, dans le sens de la longueur (voir photo), puis épépinez les deux **poivrons**. Dans le plat à four, disposez le **poivron rouge** (avec la tête) à la verticale et le **poivron jaune** à côté (face tranchée vers le haut). Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez les **poivrons** 20 à 25 minutes.



4 ASSAISONNER

Pendant ce temps, émiettez la **feta** et ciselez le **persil**. Ajoutez la majeure partie de la **feta** et du **persil** au couscous. Assaisonnez avec le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez.

*LE SAVIEZ-VOUS ?

Tous les poivrons sont verts à la base. Ils ne changent de couleur qu'à maturité.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Découpez la **tomate prune** en morceaux.



5 FARCIR LES POIVRONS

Sortez les **poivrons** du four, remplissez-les de couscous et garnissez avec le reste de **feta**. Refermez le **poivron rouge** avec sa tête. Disposez le reste de couscous dans le plat à four avec les **poivrons** et enfourez 4 à 5 minutes.



3 PRÉPARER LE COUSCOUS

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Retirez le wok ou la sauteuse du feu. Ajoutez la **tomate**, la **semoule complète**, le **thym** et la **harissa** (attention : ça pique !). Ajoutez le bouillon et laissez la **semoule** tremper 10 minutes à couvert.



6 SERVIR

Servez les **poivrons** farcis et le reste de couscous sur les assiettes, puis garnissez avec le reste de **persil**.

*CONSEIL

Si vous manquez de temps, plutôt que de les farcir, taillez les poivrons en gros morceaux, enfourez-les 15 minutes et servez-les avec le couscous. Vous pouvez aussi les faire cuire 5 à 7 minutes avec les tomates, puis les ajouter au couscous par la suite.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Harissa (cc) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Feta (g) 7)*	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2569 / 614	486 / 116
Lipides total (g)	11	2
Dont saturés (g)	10,7	2,0
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	12,9	2,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	3,4	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 29 | 2017

