



COUSCOUS PERLÉ AUX POIS CHICHES CROQUANTS

Avec des légumes rôtis et de la feta grecque



POIS CHICHE

Roi des légumineuses en termes d'apports en protéines, le pois chiche est le chouchou des végétariens.



Pois chiches HAK



Courgette *



Tomate prune



Oignons de printemps *



Ail



Citron



Thym frais *



Paprika en poudre



Couscous perlé



Feta *

Total : 35-40 min.

Veggie

Très facile

Discovery

À manger dans les 5 jours

Vous connaissez sûrement les pois chiches à travers le houmous et les falafels, mais les avez-vous déjà goûtés rôtis ? Cuits au four, ils deviennent délicieusement croquants et révèlent toute leur saveur. Aujourd'hui, vous allez les associer à du couscous perlé, des légumes au four et de la feta.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **couscous perlé aux pois chiches croquants** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Séchez les **pois chiches** en les tamponnant avec de l'essuie-tout ou un torchon propre. Coupez la **courgette** dans le sens de la longueur, puis coupez-la en demi-rondelles. Coupez les **tomates prunes** en quartiers. Taillez les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Emincez ou écrasez l'**ail**. Pressez le **citron**.



4 PRÉPARER LE COUSCOUS

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans le wok ou la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et le blanc des **oignons de printemps** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **couscous perlé** et le reste des brins de **thym**, puis faites griller le tout 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la **semoule** soit légèrement dorée. Ajoutez le bouillon et laissez le **couscous perlé** tremper 10 à 12 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si le **couscous perlé** s'assèche trop vite.



2 DISPOSER SUR LA PLAQUE

Sur une moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez la **courgette**, les **tomates prunes** et la moitié des brins de **thym** (voir conseil). Arrosez de la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez.



5 ASSAISONNER

Émiettez la **feta** et ajoutez-en la moitié au **couscous perlé**. Ajoutez la **courgette** et les **tomates rôties** ainsi que 2 cc de **jus de citron**.



3 CUIRE AU FOUR

Disposez les **pois chiches** sur l'autre moitié de la plaque. Saupoudrez-les de **paprika en poudre**, arrosez du reste d'huile d'olive, salez et poivrez, puis remuez. Enfourez les **légumes** et les **pois chiches** 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants et dorés. Remuez à mi-cuisson ★.



6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** dans un bol ou sur une assiette creuse. Garnissez avec les **pois chiches**, le vert des **oignons de printemps** et le reste de **feta**.

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** : Grâce aux pois-chiches, ce plat représente plus de la moitié de l'apport en fibres quotidien recommandé.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pois chiches HAK (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignons de printemps (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thym frais (brins) 23) *	7	14	21	28	35	42
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes* (ml)	225	350	475	600	725	850
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre* (cs)	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)	3761 / 899	561 / 134
Lipides total (g)	56	5
Dont saturés (g)	13,6	1,8
Glucides (g)	99	13
Dont sucres (g)	13,3	1,8
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	3,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !