



**BONJOUR**

## HARICOTS MÉLANGÉS

Les haricots, riches en fibres et en protéines, font partie de la famille des légumineuses

**PRÉP: 10 MIN** | **TOTAL: 30 MIN** | **CALORIES: 549**



Haricots  
mêlés



Couscous



Persil



Poivron orange



Bébés épinards



Tomates en dés



Fromage feta,  
émiétté



Citron



Concentré de  
bouillon de légumes



Épices à la  
marocaine



Oignon rouge,  
haché



## SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Zesteur
- Petite casserole
- Passoire
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- |                                    |              |  |              |
|------------------------------------|--------------|--|--------------|
| • Haricots mélangés                | 1 boîte      |  | 2 boîtes     |
| • Couscous 1                       | ½ tasse      |  | 1 tasse      |
| • Persil                           | 10 g         |  | 20 g         |
| • Poivron orange                   | 190 g        |  | 380 g        |
| • Bébés épinards                   | 113 g        |  | 227 g        |
| • Tomates en dés                   | 1 boîte      |  | 2 boîtes     |
| • Fromage feta, émietté 2          | 28 g         |  | 56 g         |
| • Citron                           | 1            |  | 2            |
| • Concentré de bouillon de légumes | 2            |  | 4            |
| • Épices à la marocaine            | 1 c. à table |  | 2 c. à table |
| • Oignon rouge, haché              | 56 g         |  | 113 g        |

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde        |
| 1 Wheat/Blé            | 7 Peanut/Cacahuète        |
| 2 Milk/Lait            | 8 Sesame/Sésame           |
| 3 Egg/Oeuf             | 9 Sulphites/Sulfites      |
| 4 Soy/Soja             | 10 Crustacean/Crustacé    |
| 5 Tree Nut/Noix        | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

Le fait d'utiliser les épices à la marocaine dans le couscous et le mélange de haricots crée une délicieuse unité dans cette recette!



### 1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.\*

Dans une petite casserole, porter  $\frac{2}{3}$  tasse d'eau (doubler pour 4 pers) et 1 pqt de concentré de bouillon (doubler pour 4 pers) à ébullition à feu élevé. Épipiner le(s) poivron(s), puis couper en cubes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le persil. Égoutter et rincer les haricots. Zester, puis couper le(s) citron(s) en quartiers.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajouter les tomates, les haricots, le reste des épices à la marocaine, le reste du concentré de bouillon et ½ tasse d'eau (doubler pour 4 pers) à la poêle. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que les haricots soient chauds, de 4 à 5 min. Ajouter les épinards et cuire, en remuant jusqu'à ce que les épinards tombent, de 1 à 2 min. Saler et poivrer.



### 2 FAIRE LE COUSCOUS

Lorsque le liquide bout dans la petite casserole, retirer du feu et ajouter le couscous et la moitié des épices à la marocaine. Couvrir et réserver, jusqu'à ce que le couscous soit tendre et que l'eau soit absorbée, environ 5 min.



### 5 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de couscous à la fourchette et incorporer le zeste de citron, le persil et la moitié du feta. Répartir le couscous et les haricots à la marocaine dans les bols. Saupoudrer du reste de feta. Arroser du jus d'un quartier de citron, au goût.



### 3 CUIRE LES LÉGUMES

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'huile, puis les oignons et les poivrons. Saler et poivrer. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les poivrons soient légèrement croquants, de 4 à 5 min.

## COPIEUX!

Les légumes, les haricots et le feta créent un plat tout à fait satisfaisant et hyper protéiné!