



Couscous perlé aux pois chiches croquants et à la feta

Avec des légumes rôtis et des oignons nouveaux



Aubergine



Tomate prune ✨



Thym frais ✨



Pois chiches



Paprika



Oignons nouveaux ✨



Gousse d'ail



Citron ✨



Couscous perlé



Feta ✨

Total : 40 min

Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

Vous connaissez sûrement les pois chiches à travers le houmous et les falafels, mais les avez-vous déjà goûtés rôtis ? Ce mode de cuisson les rend délicieusement croquants et permet de rehausser 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, essuie-tout et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **couscous perlé aux pois chiches croquants et à la feta** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Coupez l'**aubergine** en demi-rondelles et la **tomate prune** en quartiers. Sur une moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez l'**aubergine**, les **tomates** et la moitié des **brins de thym** ★. Arrosez-les avec $\frac{3}{4}$ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez.



2 ENFOURNER LES LÉGUMES

Épongez les **pois chiches** avec de l'essuie-tout. Disposez-les sur l'autre moitié de la plaque de cuisson ★★. Saupoudrez-les de **paprika**, puis arrosez-les avec $\frac{3}{4}$ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis remuez. Enfourez les **légumes** et les **pois chiches** 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants et dorés. Retournez-les à mi-cuisson.



3 COUPER LES CONDIMENTS

Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Émincez ou écrasez l'**ail**. Pressez le **citron**.



4 PRÉPARER LE COUSCOUS

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et le blanc des **oignons nouveaux** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **couscous perlé** et le reste des brins de **thym**, puis faites-le griller 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez le bouillon et laissez le **couscous perlé** mijoter 12 à 14 minutes à couvert. Ajoutez de l'eau s'il devient trop sec.



5 MÉLANGER

Émiettez la **feta**. Ajoutez l'**aubergine** rôtie, les **tomates**, 2 cc de **jus de citron** par personne et la moitié de la **feta** au **couscous perlé**. Salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Les brins de thym sont utilisés entiers, ce qui permet de gagner du temps et donne beaucoup de saveur. N'oubliez pas de les retirer du plat avant de servir.



6 SERVIR

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

★★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, faites griller les pois chiches sur une deuxième plaque recouverte de papier sulfurisé.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Thym frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pois chiches (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Paprika (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignons nouveaux (pc) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	225	350	475	600	825	950
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3433 / 821	479 / 115
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	12,3	1,7
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	12,8	1,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,4	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 grammes de légumes par personne et près de la moitié des apports journaliers recommandés en fibres.

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