

Bol de couscous à l'aubergine rôtie au zaatar

 TOTAL TIME
70 mins

 PORTION /
 TAILLE
1 bol

 PORTIONS
16


Le couscous israélien ou couscous perlé est plus consistant que le couscous ordinaire et a une texture tendre agréable. Mijoté dans la bisque aux tomates avec basilic, il fait une base délicieuse pour ce bol végétarien.

PRÉPARÉ AVEC

Campbell's
 SOUPES SIGNATURE

Signature Bisque crémeuse aux tomates et au basilic

CODE DE CAS 24861

Ingredients

1 bac (1,81 kg)	Signature Bisque crémeuse aux tomates et au basilic
1,9 L	Eau (1 bac)
612 g	Couscous israélien
12 g	Cumin moulu et coriandre moulue
3 L	Aubergines coupées en morceaux (2,5 cm)
800 g	Petits bouquets de chou-fleur, cuits à la vapeur
125 mL	Huile d'olive
28 g	Mélange d'épices zaatar
125 mL	Pâte de tahini
60 mL	Yogourt nature 2 %
60 mL	Jus de citron
60 mL	Eau
6 g	Sel
1 g	Poivre de Cayenne
59 mL	Eau
Pour la garniture	
696 g	Graines de grenade
120 g	Feuilles de menthe, emballées
150 g	Amandes grillées hachées
	Mélange d'épices zaatar

Directions

- Porter la soupe à faible ébullition dans une grande casserole; incorporer le couscous, l'ail, le cumin et la coriandre. Faire cuire en remuant toutes les 5 minutes, pendant 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le couscous soit tendre. Mettre de côté en attendant le service. (Rendement : 2 L/8 tasses).
- Préchauffez le four à 220 °C (425 °F). Mélangez les aubergines, le chou-fleur, l'huile d'olive et l'assaisonnement zaatar. Étaler en une couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Faire rôtir pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que l'aubergine soit très tendre. Ce plat peut être servi chaud ou froid. Cette recette peut être préparée 24 heures à l'avance et conservée au réfrigérateur. (Rendement : 1 L/4 tasses)
- Mélanger au fouet la pâte de tahini, le yogourt, le jus de citron et l'eau jusqu'à consistance lisse. Incorporer le sel et le poivre de Cayenne. Peut être préparé 24 heures à l'avance et conservé au réfrigérateur. (Donne 250 mL/1 tasse)

Pour servir

Déposer 125 mL (½ tasse) de couscous dans un bol de service. Garnir de 60 mL (¼ tasse) d'aubergine, de 125 mL (½ tasse) de chou-fleur, de 125 mL (½ tasse) de betteraves tranchées et de 15 mL (1 c. à s.) d'amandes. Napper de 15 mL (1 c. à s.) de sauce au tahini. Saupoudrer d'assaisonnement zaatar.