



Faits Nutritionnels

Portion	1 bol
Quantité Par Portion	
Calories 510	
% Valeur Quotidienne	
Lipides Totale 25g	38%
Lipides Saturée 4.5g	23%
Cholestérol 15mg	5%
Sodium 800mg	33%
Glucides Totaux 63g	21%
Fibre Alimentaire 10g	40%
Protéine 13g	26%
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium %	Fer %

BOL DE COUSCOUS À L'AUBERGINE RÔTIE AU ZA'ATAR



Temps Total
70 MIN.

Portion
1 BOL

Difficulté
FACILE

Rendements
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.



Tip

- Ajouter des pois chiches en bois égouttés pour plus de protéines.
- Utiliser des aubergines plus petites, car elles ont moins de graines, donc ont un goût moins amer.

Conseils :

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Bisque aux tomates avec basilic Signature de Campbell's	1 sachet (8 tasses/4 lb)	1 sachet (1.81 kg)
Couscous israélien	3 tasses	1 L
Ail émincé	3 c. à soupe	45 mL
Cumin moulu et coriandre moulue	3 c. à thé	20 mL
Aubergine, hachée (morceaux de 1 po/2,5 cm)	12 tasses	3 L
Huile d'olive	1/2 tasse	125 mL
Mélange d'épices za'atar	2 c. à thé	30 mL
Tahini	1/2 tasse	125 mL
Yogourt nature 2 %	1/4 tasse	60 mL
Jus de citron	1/4 tasse	60 mL
Sel	1 c. à thé	5 mL
Poivre de Cayenne	1/4 c. à thé	1 mL
Chou-fleur, coupé en petits fleurons et cuit à la vapeur	8 tasses	2 L
Betteraves cuites ou en boîte, tranchées	8 tasses	2 L
Amandes grillées et hachées	1 tasse	250 mL
Mélange d'épices za'atar	4 c. à thé	20 mL

BOL DE COUSCOUS À L'AUBERGINE RÔTIE AU ZA'ATAR



INSTRUCTIONS

1. 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 : 8 tasses/2 L)
 2. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Combiner l'aubergine, l'huile d'olive et le za'atar. 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 : 4 tasses/1 L)
 3. Fouetter ensemble le tahini, le yogourt et le jus de citron jusqu'à consistance homogène. Incorporer le sel et le poivre de Cayenne. Cette recette peut être préparée 24 heures à l'avance et conservée au réfrigérateur. (Rendement : 1 tasse/250 mL)
- Pour servir : Déposer ½ tasse (125 mL) de couscous dans un bol de service. Garnir de ¼ tasse (60 mL) d'aubergine, de ½ tasse (125 mL) de chou-fleur, de ½ tasse (125 mL) de betteraves tranchées et de 1 c. à soupe (15 mL) d'amandes. Napper de 1 c. à soupe (15 mL) de sauce au tahini. Saupoudrer de ¼ c. à thé (1 mL) de za'atar.