Campbell's
SERVICE ALIMENTAIRE
FAIT POUR SERVIR™

BOL DE KAMUT ET CHOU-FLEUR RÔTI AVEC DUKKAH

Temps Total
MIN.

Portion
PORTIONS

Difficulté
ELEVE

Ce bol, beau à regarder et bon à déguster, est inspiré des saveurs du Moyen-Orient et regorge de saveurs et d'éléments nutritifs.

Rendements
8

Tip

Le dukkah est un mélange d'épices égyptien parfumé et savoureux composé de graines de sésame, de noix, d'épices et d'herbes.

Astuce :

INGRÉDIENTS	POIDS	MESURE
soupe Campbell's Signature bisque aux carottes, panais et gingembre	1 sachet(4 lb)	1 sachet (1,81 kg)
eau	3 tasses	750 mL
kamut, trempées dans l'eau pendant la nuit et égouttées	3 tasses	750 mL
pois chiches	3 tasses	750 mL
huile d'olive	1/4 tasse	60 mL
dukkah	1/4 tasse	60 mL
sel et de poivre	1/2 c. à thé	3 mL
chou frisé haché bien tassé	4 tasses	1 L
huile d'olive	1/4 tasse	60 mL
zeste de citron	1 c. à soupe	15 mL
jus de citron	2 c. à soupe	30 mL
moutarde de Dijon	1 c. à thé	5 mL
miel	1 c. à thé	5 mL
sel	1/2 c. à thé	3 mL
avocats mûrs, coupés en deux, dénoyautés, pelés et tranchés (180 g/6,4 oz)	2	2
betteraves râpées	1 tasse	250 mL
feuilles de menthe	1/2 tasse	125 mL
dukkah	2 c. à soupe	30 mL

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS

BOL DE KAMUT ET CHOU-FLEUR RÔTI AVEC DUKKAH

INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, porter la soupe et l'eau à ébullition?; incorporer le kamut trempé. Réduire le feu, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le kamut soit cuit. Laisser reposer pendant 10 minutes. Garder au chaud pour le service. Donne 8 tasses (4 lb 7 oz).

2. Préchauffer le four à 425 °F/220 °C. Mélanger ensemble le chou-fleur, les pois chiches, l'huile d'olive, le dukkah, le sel et le poivre pour bien enrober le tout. Disposer sur des plaques à pâtisserie tapissées de papier parchemin. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit légèrement caramélisé et tendre. Peut être servi à température ambiante. Donne 6 tasses (2,5 lb).

3. Mélanger ensemble le chou frisé, l'huile d'olive, le zeste de citron, le jus de citron, la moutarde, le miel et le sel. Peut être réfrigéré jusqu'à 4 heures pour le service.

Déposer 1 tasse (250 ml/6,8 oz) de kamut dans le bol de service. Garnir de 3/4 tasse (185 mL/3,5 oz) de chou-fleur rôti et pois chiches et 1/3 tasse (75 ml/1 oz) de chou frisé citronné, 3 tranches (0,8 oz) d'avocat et 1 cuillère à soupe (15 ml/0,4 oz) de betterave râpée. Garnir avec 1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de menthe et 4 c. à soupe (4 ml) de dukkah.

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS