



SALADE TIÈDE DE PERLES DE BLÉS, HALLOUMI GRILLÉ AVEC VINAIGRETTE ÉPICÉE ET TOMATES SÉCHÉES

INGREDIENTS

300 de perles de blé
1 concombre
120g de tomates séchées
1 oignon rouge
1 bouquet de persil plat
40g d'amandes
30g de noisettes
4cc de zaatar (épices du Liban composées de thym, graines de sésame et sumac)
4cc de cumin
4cc d'harissa
4CS d'huile d'olive
1 citron jaune
400g d'haloumi (fromage originaire de l'île de Chypre fabriqué à partir d'un mélange de lait de chèvre et de lait de brebis)

Faire cuire les perles de blé dans de l'eau bouillante pendant 13min. Égoutter et réserver. Couper le concombre en mini dés, les tomates séchées, ciseler en mini cubes l'oignon rouge et ciseler le persil plat. Concasser les d'amandes et les noisettes et les faire torréfier quelques minutes dans une poêle chaude. Dans un bol, ajouter le zaatar, le cumin en poudre, l'harissa, l'huile d'olive, le jus d'un citron, saler et poivrer. Dans un saladier, ajouter les perles de blés tièdes, le concombre, les tomates, la moitié du persil, l'oignon rouge, la moitié des graines. Ajouter 2/3 de vinaigrette et mélanger. Faire chauffer 1 filet d'huile d'olive, émincer l'haloumi en tranches et les faire rissoler 6min en les retournant à mi cuisson pour qu'elles soient dorées. Servir la salade, ajouter les tranches d'haloumi, la fin des graines, le persil et la vinaigrette. Déguster.