



Couscous perlé aux champignons

À la roquette et aux noix



BERTICOT ROUGE

Produit à partir de cabernet sauvignon, le Berticot est un rouge qui se marie à merveille avec ce délicieux plat végétarien !



Champignons ✨



Gruyère râpé ✨



Roquette ✨



Couscous perlé



Gousse d'ail



Noix

Total : 20-25 min.

5 Original

Très facile

Végétarien

À manger dans les 3 jours

Le gruyère apporte au couscous perlé une touche de rondeur et d'onctuosité, tandis que les champignons se marient bien aux noix et que la roquette confère à l'ensemble croquant et fraîcheur : un équilibre parfait pour un plat éminemment réconfortant !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **couscous perlé aux champignons** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE BOUILLON

Préparez le bouillon.



2 CUIRE LE COUSCOUS

Faites chauffer la moitié du beurre dans la casserole. Ajoutez le **couscous perlé** et touillez 1 minute à feu moyen-doux. Versez le bouillon et, à couvert, laissez cuire le **couscous perlé** 12 minutes à feu doux. Ensuite, retirez le couvercle et égrainez le **couscous**.



3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail** et taillez les **champignons** en tranches.



4 CUIRE

Faites chauffer le reste de beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** et les **champignons** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.



5 ASSAISONNER

Ajoutez le **couscous perlé** ainsi que la moitié du **gruyère** et de la **roquette**, puis remuez 2 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Avec le reste de la **roquette**, dressez un nid sur les assiettes. Disposez le **couscous perlé** par-dessus et garnissez avec le reste de **gruyère** et les **noix**.

★ CONSEIL

Faire revenir l'**ail** 1 minute avant d'ajouter les champignons permet d'en adoucir quelque peu le goût.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) ¹⁾	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Champignons (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gruyère râpé (g) ⁷⁾ *	25	50	75	100	125	150
Roquette (g) ²³⁾ *	30	60	80	120	140	160
Noix (g) ⁸⁾ ¹⁹⁾ ²²⁾	15	30	45	60	75	90
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2799 / 669	512 / 122
Lipides (g)	33	6
Dont saturés (g)	14,5	2,7
Glucides (g)	63	12
Dont sucres (g)	4,3	0,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) œufs 19) cacahuètes

22) autres noix 23) céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 13 | 2017

