



# Boulgour aux champignons poêlés

Avec un œuf mollet, du pecorino et des herbes fraîches



## VARAS ROUGE

Le pecorino appelle un vin de caractère tel que ce Varas Rouge : intense et complexe, il développe des arômes de framboise et de cerise avec une belle longueur en bouche.



Gousse d'ail



Échalote



Estragon frais \*



Persil plat frais \*



Champignons \*



Champignons blonds \*



Boulgour



Œuf plein air \*



Citron



Mascarpone \*



Pecorino râpé \*

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Le boulgour se compose de grains de blé d'abord cuits à la vapeur, puis séchés avant d'être grossièrement moulus ou cassés. Avec ses notes de noisette légères, il se marie très bien avec les champignons poêlés. Cette préparation est délicieusement fondante grâce à au mascarpone et à l'œuf mollet dont le jaune coule dans le plat.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, petite casserole et poêle.

Recette de **boullgour aux champignons poêlés** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

- Portez le bouillon à ébullition dans la casserole★.
- Pour les œufs, faites bouillir de l'eau à la bouilloire ou dans la petite casserole.
- Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**échalote**. Pressez le **citron**.
- Ciselez les **herbes fraîches** finement et taillez les **champignons** en quartiers.



## 3 MÉLANGER

- Écalez les **œufs** et coupez le **citron** en quartiers.
- Égrainez le **boullgour** à la fourchette.
- Mélangez-le aux **herbes fraîches** et au **mascarpone**, puis salez et poivrez.

★**CONSEIL** : Si vous n'appréciez pas le goût salé du bouillon, remplacez-en la moitié par de l'eau.



## 2 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

- Faites cuire le **boullgour** 8 à 10 minutes à couvert dans la casserole contenant le bouillon. Faites cuire les **œufs** 5 à 6 minutes, puis rincez-les à l'eau froide.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir l'**ail** et l'**échalote** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **champignons** et faites-les sauter 5 à 6 minutes à feu vif. Salez et poivrez.



## 4 SERVIR

- Servez le **boullgour** sur les assiettes et versez les **champignons** par-dessus et tout autour.
- Coupez l'**œuf** en deux et déposez-le sur le **boullgour**.
- Garnissez avec le **pecorino** et les quartiers de **citron** pour que tout le monde puisse ajouter du **jus** à sa guise.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Estragon frais (brins) 23 *	3	6	9	12	15	18
Persil plat frais (brins) 23 *	3	6	9	12	15	18
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Champignons blonds (g) *	60	125	190	250	320	385
Boullgour (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Mascarpone (g) 7) *	15	30	45	60	75	90
Pecorino râpé (g) 7) *	15	25	50	75	100	125
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

## VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2690 / 643	445 / 106
Lipides (g)	31	5
Dont saturés (g)	11,6	1,9
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	4,7	0,8
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	2,7	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 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 via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

SEMAINE 05 | 2018