



COUSCOUS À L'ABRICOT

Avec des épinards, des légumes cuits et une vinaigrette miel-citron



LA VIEILLE FERME BLANC

Pour accompagner la douceur des abricots, le caractère épicé des épinards et le piquant des oignons de printemps frais, vous ne trouverez de meilleur accord qu'un vin blanc légèrement fruité et corsé.



Abricots secs



Poivron rouge



Oignons de printemps ✨



Épinards ✨



Semoule complète



Citron



Haricots plats découpés ✨

Total : 20-25 min.

Veggie

Facile

Quick & Easy

À manger dans les 3 jours

Calorie-focus

Sans lactose

Traditionnellement, les minuscules grains de semoule sont roulés à la main : une tâche qui requiert beaucoup de main-d'œuvre et de temps. Dans cette salade de semoule, le jus de citron frais vient contrebalancer la douceur du miel et de l'abricot.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, râpe fine et wok ou sauteuse.

Recette de **couscous à l'abricot** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon. Coupez les **abricots** en petits morceaux. Épépinez le **poivron** et taillez-le en lamelles. Découpez les **oignons de printemps** en fines rondelles et déchiquetez les **épinards**.



2 FAIRE TREMPER LA SEMOULE

Dans le saladier, mélangez la **semoule** aux abricots et au bouillon, puis laissez tremper 10 minutes à couvert.



3 RÂPER LE CITRON

Lavez ou brossez le **citron**, puis prélevez le zeste jaune à l'aide d'une râpe fine et pressez-en le jus. Réservez.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir le **poivron**, la majeure partie des **oignons de printemps** et les **haricots plats** pendant 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Retirez ensuite le wok du feu et ajoutez 2 cc de **jus de citron** par personne et le miel. Salez et poivrez.



5 ASSAISONNER

Incorporez les **épinards** à la **semoule** et mélangez le tout avec les **légumes** cuits. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade de semoule** sur les assiettes et garnissez du reste d'**oignons de printemps**. Ajoutez le zeste du **citron** et le reste du **jus de citron** si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Abricots secs (g)	25	50	75	100	125	150
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon de printemps (pc) *	2	4	6	8	10	12
Épinards (g) 23 *	25	50	75	100	125	150
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots plats découpés (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel* (cc)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2103 / 503	361 / 86
Lipides total (g)	11	2
Dont saturés (g)	2,3	0,4
Glucides (g)	81	14
Dont sucres (g)	19,2	3,3
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten

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 par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 23 | 2017

