



Couscous aux boulettes de viande

Avec une sauce tomates et une salade tout en fraîcheur



SYNERA TINTO

Lui-même légèrement relevé, le tempranillo se marie divinement avec ce couscous épicé.



Persil plat frais ✨



Menthe fraîche ✨



Poivron rouge



Piment rouge



Semoule complète



Steak haché de bœuf ✨



Concentré de tomates



Laitue ✨



Tomate

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Aujourd'hui, vous allez préparer vos propres boulettes de haché de bœuf et les servir dans une sauce tomate. Avec une salade tout en fraîcheur à base de laitue et du couscous épicé au persil plat et à la menthe parfumée, c'est un pur régal. S'il vous reste un peu de semoule, lisez notre conseil.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, feuille d'aluminium et saladier.

Recette de **couscous aux boulettes de viande** : c'est parti !



1 PRÉPARER LA SEMOULE

Préparez le bouillon. Détachez les **herbes fraîches** des branches et ciselez-les. Détaillez le **poivron**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Dans le bol, mélangez la **semoule** et la majeure partie des **herbes** au bouillon et laissez tremper 10 minutes à couvert.



2 FORMER LES BOULETTES

Divisez le **haché de bœuf** en quatre et faites 4 boulettes par personne. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à feu moyen-vif, faites-y saisir les boulettes sur tous les côtés pendant 2 minutes. Ensuite, réservez-les dans une feuille d'aluminium.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Dans le wok, faites cuire le **poivron**, le **piment rouge** et le **concentré de tomates** dans la graisse de cuisson des boulettes 30 secondes en remuant. Ajoutez 100 ml d'eau par personne et portez la sauce à ébullition, toujours en remuant. Remettez les boulettes dans le wok et, à couvert, laissez mijoter 5 à 8 minutes à feu moyen-doux en remuant quelques fois délicatement.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, découpez la **laitue** et détaillez la **tomate**. Dans le saladier, mélangez la **laitue**, la **tomate**, l'huile d'olive vierge extra et la moitié du vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



5 ASSAISONNER

Égrainez la **semoule** à la fourchette, ajoutez le reste de vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez et ajoutez un peu d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Salez et poivrez la sauce, puis ajoutez éventuellement de l'eau pour l'éclaircir.

★ CONSEIL

Si vous aimez les plats épicés, ajoutez du piment rouge à la sauce selon vos goûts !



6 SERVIR ET GARNIR

Servez le **couscous** épicé et la **salade** sur les assiettes. Accompagnez-les des boulettes dans leur sauce **tomates** et garnissez avec le reste d'herbes.

★ CONSEIL

Si vous êtes un gros mangeur, utilisez toute la semoule et faites-la tremper dans 175 ml de bouillon par personne. Et si vous n'utilisez pas le reste pour ce repas, intégrez-le à une salade (pour le lunch, par exemple) au cours de la semaine.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Persil plat frais (branches) 23 *	3	6	9	12	15	18
Menthe fraîche (branches) 23 *	6	12	18	24	30	36
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Semoule complète (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Bœuf haché (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Laitue (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2290 / 538	401 / 95
Lipides total (g)	539	95
Dont saturés (g)	21,0	3,7
Glucides (g)	51	9
Dont sucres (g)	11,7	2,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	1,8	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 19 | 2017

