

Hello
FRESH

WINE BOX

Espiga branco

Fruité mais frais, ce blanc portugais libère des arômes exotiques d'agrumes et de mangue et accompagne très bien les saveurs prononcées du couscous.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 08
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur    Une surprise attend les plus belles photos !

Couscous à la niçoise

Avec beaucoup de légumes et de la semoule complète

Il s'agit en fait d'une salade niçoise revisitée, puisqu'on y ajoute de la semoule ! Ce plat regorge de légumes et pour lui donner encore plus de goût, vous allez utiliser l'huile du thon.



25-30 min



facile



à manger
dans les
5 jours



sans
lactose

 conserver au réfrigérateur



Œuf «élevé au sol»



Haricots verts



Concombre



Oignon rouge



Gousse d'ail



Poivron rouge



Thon à l'huile d'olive



Semoule complète

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Œuf « élevé au sol » (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Thon à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Semoule complète (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Concombre (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)*	125	250	375	500	625	750
Vinaigre balsamique noir (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 3) Œufs

4) Poisson.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, saladier

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2234 / 534	23	5,1	47	9,7	11	31	1,7
100 g **	356 / 85	4	0,8	7	1,5	2	5	0,3

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préparez le bouillon. Dans la casserole, recouvrez les œufs d'eau, puis portez à ébullition et faites-les cuire 5 à 6 minutes à couvert pour obtenir des œufs durs. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.



2 Entre-temps, découpez l'oignon rouge en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'ail. Équeutez les haricots et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Taillez le poivron en fines lanières. Égouttez le thon et conservez l'huile d'olive.



3 Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer ½ cs de l'huile du thon par personne et faites-y revenir l'oignon rouge, l'ail et les haricots 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 10 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le poivron à mi-cuisson.

4 Pendant ce temps, mélangez la semoule au bouillon dans un saladier et laissez tremper à couvert pendant 10 minutes. Taillez ensuite le concombre en fines tranches, pelez les œufs et découpez-les en quartiers.

5 Ajoutez les haricots, le poivron, le concombre, le thon et le vinaigre balsamique noir à la semoule, puis salez et poivrez.



6 Servez le plat sur les assiettes. Disposez les œufs par-dessus et garnissez avec le reste de l'huile du thon si vous le souhaitez.

Conseil ! Il vous restera de la semoule ! Conservez-la pour l'intégrer dans une salade à déguster à midi.