



WINE BOX

**Synera tinto**  
Ce savoureux plat d'hiver appelle un vin rouge dense et sincère. Celui-ci se compose de tempranillo et d'un peu de cabernet sauvignon.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 09  
2017

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

## Couscous perlé à la courge, aux champignons blancs et à la feta

Avec des noisettes et de l'estragon frais

Voici un plat certes simple et rapide, mais néanmoins étonnant grâce au parfum d'estragon et au salé de la feta grecque. Cette dernière est produite à partir de lait de brebis auquel on ajoute parfois du lait de chèvre. Ce fromage confère à ce plat une belle onctuosité.

conserver au réfrigérateur



20-25 min



facile



à manger dans les 5 jours



plaît aux enfants



végétarien



Champignons blancs



Feta



Dés de courge



Estragon



Oignon



Noisettes



Couscous perlé

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blancs (g)	100	200	300	400	500	600
Dés de courge (g) <b>23</b>	100	200	300	400	500	600
Couscous perlé (g) <b>1 17</b>	85	170	250	335	420	500
Estragon (branches) <b>23</b>	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) <b>7</b>	40	75	100	125	150	175
Noisettes (g) <b>8 19 22</b>	10	20	30	40	50	60
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **7)** Lait/lactose  
**8)** Noix  
Peut contenir des traces de  
**17)** œufs, **19)** cacahuètes,  
**22)** noix et **23)** céleri.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle,  
plaque recouverte de  
papier sulfurisé

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2523 / 603	25	6,8	67	8,0	7	23	2,9
100 g **	440 / 105	4	1,2	12	1,4	1	4	0,5

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes



**1** Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon de légumes dans la casserole.



**2** Taillez l'oignon en demi-rondelles et les champignons blancs en tranches. Disposez l'oignon, les champignons blancs et les dés de courge sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enduisez le tout d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez pendant 15 minutes.



**3** Ajoutez le couscous perlé au bouillon, portez de nouveau à ébullition et laissez mijoter 10 à 12 minutes en remuant régulièrement. Retirez le couvercle après la cuisson.

**4** Pendant ce temps, détachez les feuilles d'estragon des branches et ciselez-les. Émiettez la feta.

**5** Mélangez les légumes au four, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de l'estragon au couscous perlé, puis salez et poivrez.



**6** Servez le plat sur les assiettes et garnissez avec la feta, les noisettes et le reste d'estragon selon votre goût. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

**Conseil !** S'il vous reste de l'estragon, mettez-le dans la bouteille d'huile d'olive pour la parfumer : elle sera délicieuse dans une vinaigrette ou pour faire un pesto.