



ORGE MONDÉ ET MERGUEZ ÉPICÉES

Avec des graines de carvi, du poivron jaune et de la courgette



MASAN ROUGE

Avec ses notes de fruits rouges et d'épices méditerranéennes, ce vin ample mais souple du sud de la France se marie divinement avec les merguez.



Orge mondé



Merguez de bœuf *



Poivron jaune



Courgette



Oignons jeunes *



Graines de carvi



Paprika

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Sans lactose

À manger dans les 5 jours

Ce plat se compose de nombreux ingrédients issus de la cuisine du Moyen-Orient : l'orge mondé, les graines de carvi et les merguez. Assaisonnées au macis, au persil et au laurier, ces saucisses piquantes accompagnent très bien des légumes frais tels que le poivron jaune et la courgette.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette d'orge mondé et merguez épicées : c'est parti !



1 CUIRE L'ORGE MONDÉ

Dans la casserole, préparez le bouillon pour l'orge mondé. Ajoutez l'orge et laissez mijoter 25 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il n'attache au fond.



2 CUIRE LES SAUCISSES

Pendant ce temps, piquez les merguez de bœuf à 3 endroits à l'aide d'un couteau aiguisé. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y dorer les merguez sur tous les côtés 6 minutes à feu moyen-vif. Coupez le feu et réservez les merguez dans une feuille d'aluminium.



3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez le poivron jaune en fines lanières. Coupez la courgette dans le sens de la longueur, puis taillez-la en demi-rondelles plutôt fines. Taillez les oignons jeunes en fines rondelles.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Remettez le wok ou la sauteuse avec la graisse de cuisson des merguez sur feu moyen-vif. Ajoutez le poivron, la courgette, les graines de carvi et le paprika, puis faites cuire 5 minutes (voir conseil).



5 MÉLANGER L'ORGE MONDÉ

Ajoutez l'orge mondé et 3/4 des oignons jeunes au wok contenant les légumes. Disposez les merguez par-dessus et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu doux. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste d'oignons jeunes.

★ CONSEIL

Le goût des graines de carvi est délicieux, mais plutôt prononcé. Si vous avez des enfants à table, faites-les-leur d'abord sentir. Si vous n'êtes pas sûr qu'ils aiment ce produit, ne l'ajoutez pas au plat : il n'en sera pas moins délicieux. À l'inverse, vous pouvez aussi en ajouter plus qu'indiqué !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Orge mondé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Merguez de bœuf (60 g) *	2	4	6	8	10	12
Poivron jaune (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Courgette (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Graines de carvi (cc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Huile d'olive* (cs)	1/2	1	1	1	1 1/2	1 1/2
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3067 / 733	451 / 108
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	9,6	1,4
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	8,5	1,3
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	14	2
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 35 | 2017

