



Couscous perlé aux champignons et au gruyère

Avec de la roquette et des noix



CABRIZ BRANCO

Frais, aromatique et légèrement relevé, ce vin portugais libère des notes de fenouil qui s'accordent très bien avec le gruyère et les noix.



Couscous perlé



Gousse d'ail



Champignons *



Gruyère râpé *



Roquette *



Noix

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Le gruyère, les champignons et la roquette ont tous des arômes de noix et se marient donc à merveille dans ce plat onctueux. Tandis que les noix apporte du croquant, la roquette vient équilibrer l'ensemble avec son piquant et sa fraîcheur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **couscous perlé aux champignons et au gruyère** : c'est parti !



1 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Ajoutez le **couscous perlé** et laissez mijoter 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Ensuite, égrainez et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail** et taillez les **champignons** en quartiers.



3 PRÉPARER LE COUSCOUS PERLÉ

- Ajoutez le **couscous perlé** ainsi que la moitié du **gruyère** et de la **roquette** aux **champignons** ★★.
- Avec le reste de la **roquette**, dressez un nid sur les assiettes.

★ **CONSEIL** : Pour adoucir le goût de l'ail, vous pouvez le faire revenir 1 minute avant d'ajouter les champignons.



2 CUIRE LES CHAMPIGNONS

- Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse.
- Faites revenir l'**ail** ★ et les **champignons** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes, puis garnissez avec les **noix** et le reste de **gruyère**.

★★ **CONSEIL** : Si vous trouvez la roquette cuite trop amère, ne la faites pas cuire et utilisez-la entièrement à l'étape 3 ou assaisonnez-la avec un peu d'huile et de vinaigre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Couscous perlé (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Champignons (g) * | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Gruyère râpé (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Roquette (g) 23) * | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Noix (g) 8) 19) 22) 25) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Bouillon de légumes* (ml) | 175 | 350 | 500 | 675 | 850 | 1000 |
| Beurre* (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

| | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2753 / 658 | 463 / 111 |
| Lipides (g) | 31 | 5 |
| Dont saturés (g) | 10,9 | 1,8 |
| Glucides (g) | 64 | 11 |
| Dont sucres (g) | 4,6 | 0,8 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 28 | 5 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,4 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22 (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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 03 | 2018