



Couscous perlé, crevettes et courgette

Avec du thym frais, du piment rouge et du citron



MASAN BLANC

Très rafraîchissant, le Masan Blanc développe des arômes de groseilles et de citron vert qui se marient divinement avec les crevettes et le citron du plat.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piment rouge ✨



Citron



Thym frais ✨



Courgette ✨



Couscous perlé



Crevettes ✨



Roquette ✨

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Ce plat ensoleillé à base de crevettes est une rencontre entre les cuisines d'Europe et du Moyen-Orient. Le couscous perlé est largement consommé en Israël et au Liban, notamment, mais les ingrédients tels que la roquette, le thym frais et le citron donnent au plat des notes plutôt italiennes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe fine, casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **couscous perlé, crevettes et courgette** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préparez le bouillon avec 25 ml d'eau en plus par personne. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Détachez les **feuilles de thym** des brins et détaillez la **courgette**.

2 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole et faites-y revenir le **couscous perlé** 1 minute à feu moyen-vif en remuant. Versez le bouillon, baissez le feu sur doux et, à couvert, laissez cuire le **couscous perlé** 13 à 15 minutes. Égouttez si nécessaire. Ensuite, égainez et réservez sans couvercle.

3 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok et faites-y cuire les **crevettes** 3 minutes à feu moyen-vif ★. Réservez.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le même wok et faites-y revenir l'**oignon rouge**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la **courgette**, le **thym**, le **zeste de citron** ainsi que du sel et du poivre et faites cuire 6 minutes.

5 MÉLANGER

Ajoutez les **crevettes** (avec leur jus de cuisson) à la **courgette**. Assaisonnez avec ½ cs de **jus de citron** par personne, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute. Ensuite, coupez le feu. Déchiquetez la **roquette**. Ajoutez le **couscous perlé** et la **roquette** au wok, puis mélangez bien ★★.

6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et versez un filet supplémentaire de **jus de citron** si vous le souhaitez.

★★ **CONSEIL** : Si les crevettes sont vraiment humides, séchez-les bien avec de l'essuie-tout avant la cuisson : elles prendront alors une jolie couleur dorée.

★★ **CONSEIL** : Chauffée, la roquette devient parfois quelque peu amère. Si ce goût ne vous plaît pas, utilisez-la pour garnir le plat plutôt que de l'ajouter à la courgette chaude.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thym frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Crevettes (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	2	3	3
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2556 / 611	432 / 103
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	3,8	0,6
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	12,7	2,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,7	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés

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 via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 02 | 2018