



COUSCOUS PERLÉ AUX ÉCHALOTES POÊLÉES

Avec des champignons blonds et de la ricotta au citron



LAVILA ROUGE

Ce vin fruité du Languedoc français est un assemblage de grenache et de merlot. Très accessible, ce rouge fruité à la robe rubis développe des arômes de framboises, de cassis et d'épices.



Échalote



Champignons blonds ✨



Citron



Cerfeuil frais ✨



Estragon frais ✨



Couscous perlé



Ricotta ✨



Pecorino râpé ✨

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Les échalotes sont les vedettes de ce plat de couscous perlé. Plus aromatiques et plus fines que les classiques oignons jaunes, elles deviennent délicieusement sucrées lorsqu'elles sont cuites longtemps. Et vont très bien avec la saveur terreuse des champignons.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe fine, grande poêle, casserole avec couvercle et petit bol.

Recette de **couscous perlé aux échalotes poêlées** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Taillez les **échalotes** en quartiers dans le sens de la longueur ★. Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en tranches. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Ciselez le **cerfeuil** et hachez grossièrement l'**estragon**.



2 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans la grande poêle et faites dorer les **échalotes** 16 à 18 minutes pour qu'elles ramollissent bien. Ajoutez les **champignons** et faites-les sauter durant les 5 à 7 dernières minutes. Salez et poivrez.



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Pendant ce temps, faites chauffer la casserole à feu moyen-vif et faites griller le **couscous perlé** à sec 1 minute. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 12 minutes. Égouttez, égrainez et réservez sans couvercle.



4 MÉLANGER LA RICOTTA

Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la **ricotta**, le **pecorino** râpé ainsi que ¼ cc de **zeste** et ½ cs de **jus de citron** par personne. Salez et ajoutez une généreuse quantité de poivre noir.



5 MÉLANGER LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez le beurre, la moitié du **cerfeuil**, la moitié de la **ricotta au citron** et le **couscous perlé** à la poêle contenant les **échalotes** et les **champignons**, puis remuez bien.



6 SERVIR

Servez le **couscous** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **ricotta au citron**. Parsemez du reste de **cerfeuil**, d'**estragon** et du reste de **zeste de citron** à votre guise ★★. Arrosez avec le reste de **jus de citron** si le goût vous en dit.

★ **CONSEIL** : Si vous trouvez les quarts trop gros, vous pouvez parfaitement tailler les échalotes en huit.

★★ **CONSEIL** : L'estragon a un goût anisé que tout le monde n'apprécie pas. Avant de l'ajouter, goûtez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	2	4	6	8	10	12
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cerfeuil frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Estragon frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pecorino râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	2818 / 672	434 / 104
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	14,8	2,3
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	6,7	1,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	4,1	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

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.



Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +31 (0) 6 2727 3232 (NL) ou au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 14 | 2018

