



# COUSCOUS PERLÉ AUX ÉCHALOTES POÊLÉES

Avec des champignons blonds et de la ricotta au citron



Échalote



Champignons  
blonds ✨



Citron



Cerfeuil  
et estragon frais ✨



Couscous  
perlé



Ricotta ✨



Pecorino  
râpé ✨

 Total : 25-30 min.

 Végé

 Facile

 Consommer dans  
les 5 jours

Les échalotes sont l'ingrédient phare de ce couscous perlé. Plus aromatiques et plus fines que les classiques oignons jaunes, elles deviennent délicieusement caramélisées lorsqu'elles sont cuites lentement. Ces échalotes sucrées vont très bien de pair avec la saveur terreuse des champignons. Une véritable explosion de saveurs !



Choisissez maintenant  
vos recettes jusqu'à  
3 semaines à l'avance !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Essuie-tout, 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. Coupez les **échalotes** en huit 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

Chauffez 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-y revenir le **couscous perlé** à sec 1 minute. Ajoutez le bouillon, baissez le feu sur doux et, à couvert, laissez mijoter 12 minutes jusqu'à absorption totale. Égouttez, égarez et réservez-les 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

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** : 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 et estragon frais (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
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
À ajouter vous-même						
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					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3000 / 717	389 / 93
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	14,8	1,9
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	13,0	1,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	4,1	0,5

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 65 g de couscous perlé et la moitié du pecorino par personne. Vous pouvez mélanger le reste du couscous et du pecorino le lendemain avec un peu de laitue, des tomates, du concombre et un trait d'huile d'olive et du vinaigre. Garnissez avec une poignée de noix et vous aurez une délicieuse salade pour le déjeuner.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !