



COUSCOUS PERLÉ AUX CAROTTES COLORÉES

Avec du poivron grillé, de la feta et des amandes



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.



Poivron rouge ✨



Gousse d'ail



Persil frisé frais ✨



Feta ✨



Amandes salées



Graines de carvi



Mélange de carottes colorées ✨



Couscous perlé



Yaourt maigre ✨

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Cette semaine, les plats végétariens sont à l'honneur ! Ce plat s'inspire de la cuisine marocaine, qui associe souvent saveurs salées et sucrées : ici le poivron grillé avec la feta. Les graines de carvi utilisées dans cette recette sont assez méconnues et leur goût anisé accompagne à merveille les légumes poêlés,

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et bol.

Recette de **couscous perlé aux carottes colorées** : c'est parti !



1 GRILLER LE POIVRON

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 220 degrés. Épépinez le **poivron rouge**, puis taillez-le en lanières. Disposez-le sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec l'huile de tournesol et faites griller le **poivron** au four 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Retournez à mi-cuisson.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok et faites revenir l'**ail** 1 minute à feu à moyen-doux. Ajoutez le mélange de carottes et les **graines de carvi**, puis faites sauter 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Réservez les **carottes** hors de la poêle.



2 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez le **persil plat** et émiettez la **feta**. Concassez les **amandes salées**.

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de couscous perlé que vous n'en avez besoin pour cette recette. Vous pouvez faire cuire le reste le lendemain et l'intégrer dans une salade à déguster à midi, par exemple.



5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, mélangez le **yaourt maigre**, l'huile d'olive vierge extra et le miel dans le bol, puis salez et poivrez. Ajoutez les **carottes**, la moitié de la **feta**, du **poivron**, du **persil** et des **amandes** à la casserole, puis mélangez bien avec le **couscous perlé**.



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole, ajoutez le **couscous perlé** et remuez 1 minute ★. Ajoutez le bouillon et 50 ml d'eau par personne (attention aux éclaboussures !), baissez le feu sur doux et faites cuire le **couscous perlé** à couvert pendant 13 à 15 minutes, jusqu'à absorption totale. Égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.



6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et arrosez avec la vinaigrette. Garnissez avec le reste de **feta**, de **poivron**, de **persil** et d'**amandes**.

■ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 50 g de couscous perlé, 25 g de feta et 10 g d'amandes par personne. Le plat compte alors 598 kcal : 35 g de lipides, 50 g de glucides, 7 g de fibres et 16 g de protéines.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Amandes salées (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Graines de carvi (cc)	1	2	3	4	5	6
Mélange de carottes colorées (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Couscous perlé (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Yaourt maigre (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Bouillon de légumes* (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel* (cc)	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)	3339 / 798	613 / 146
Lipides total (g)	47	9
Dont saturés (g)	12,6	2,3
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	14,7	2,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 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 10 | 2018