



Couscous perlé à la courge et à la feta

Avec des champignons blonds, des noixettes et de l'estragon



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.



Oignon



Champignons blonds



Dés de courge *



Couscous perlé



Estragon frais *



Feta *



Noisettes

Total : 20-25 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Voici un plat certes simple et rapide, mais néanmoins étonnant grâce au parfum de l'estragon et de la feta grecque. L'estragon a une saveur anisée que tout le monde n'apprécie pas. Si vous ne connaissez pas cette herbe, goûtez-la avant d'en ajouter à votre guise.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **couscous perlé à la courge et à la feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon de légumes dans la casserole pour le **couscous** perlé. Pendant ce temps, découpez l'**oignon** en demi-rondelles, nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout puis taillez-les en tranches.



2 ENFOURNER LES LÉGUMES

Disposez l'**oignon**, les **champignons** et les **dés de courge** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez le tout d'huile d'olive, puis salez et poivrez généreusement. Enfourez 15 à 20 minutes en retournant à mi-cuisson.



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Ajoutez éventuellement de l'eau s'il boit trop vite. Ensuite, égarez et réservez sans couvercle.



4 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, détachez les feuilles d'**estragon** des brins, réservez-les entières et ciselez les tiges. Émiettez la **feta** et concassez les **noisettes**. Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **noisettes** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum.



5 MÉLANGER

Mélangez les légumes cuits au four, le vinaigre balsamique blanc et la majeure partie de l'**estragon** au **couscous perlé**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez avec la **feta**, les **noisettes** et le reste d'**estragon**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Dés de courge (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Estragon frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Noisettes (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2561 / 612	430 / 103
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	6,5	1,1
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	9,6	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,9	0,5

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 09 | 2018

CONSEIL : S'il vous reste des brins d'estragon, mettez-les dans la bouteille d'huile d'olive pour la parfumer : elle sera délicieuse dans une vinaigrette ou pour préparer un pesto.