



# Couscous perlé à la courge et aux champignons

Garni de noisettes, de feta et d'estragon



Oignon



Champignons \*



Dés de courge \*



Couscous perlé



Estragon frais \*



Feta \*



Noisettes

Total : 20-25 min.

Végé

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 5 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 aux champignons** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 3). Pendant ce temps, découpez l'**oignon** en demi-rondelles, nettoyez les **champignons** 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 s'assèche trop vite. Ensuite, égrainez-le et réservez-le 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 faites-y dorer les **noisettes** à sec.



### 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.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson de la courge peut varier en fonction du type de four que vous utilisez. Surveillez la cuisson et raccourcissez-la ou rallongez-la au besoin.

★ **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.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (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 (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Noisettes (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
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					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2494 / 596	418 / 100
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	6,9	1,2
Glucides (g)	69	11
Dont sucres (g)	8,7	1,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	3,0	0,5

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

23) Céleri 25) Sésame

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



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).