



Couscous perlé à la courge et à la feta

Avec des champignons blonds et des noisettes



SYNERA BLANCO

Pour faire contrepied aux saveurs tout en rondeur de ce plat, nous optons pour le Synera : fruité, parfumé et frais.



Oignon



Champignons blonds *



Dés de courge *



Couscous perlé



Estragon frais *



Feta *



Noisettes

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Quick & Easy

À manger dans les 3 jours

Voici un plat certes simple et rapide, mais néanmoins étonnant grâce au parfum de l'estragon et au salé de la feta grecque. Cette dernière est produite à partir de lait de brebis auquel on ajoute parfois du lait de chèvre. Un fromage qui confère à ce plat une belle onctuosité.



★ J'EN
REPRENDRAIS
BIEN - CONSEIL
DE CLAIRE

Vous voulez vous assurer que votre/ vos enfant(s) mangent assez de nutriments ? Gardez en qu'une assiette Easy Peasy se compose de 50 % de légumes, 25 % de protéines et 25 % de céréales complètes. Ajoutez un peu de graisse à l'ensemble et c'est prêt !

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 pour le **couscous perlé** dans la casserole. Pendant ce temps, découpez l'**oignon** en demi-rondelles, frottez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout pour les nettoyer, puis taillez-les en tranches.



2 CUIRE LES LÉGUMES AU FOUR

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



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

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



4 CISELER L'ESTRAGON

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 soient dorées.



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

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 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)	2502 / 598	455 / 109
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	6,5	1,2
Glucides (g)	71	13
Dont sucres (g)	8,2	1,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	23	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

★ J'EN PRENDRAIS BIEN - CONSEIL DE CLAIRE

Claire van den Heuvel est experte dans le domaine de l'alimentation des enfants. Avec Vera van Haren, elle a écrit les livres Easy Peasy. Pour en lire plus sur le sujet, rendez-vous sur blog.fr.HelloFresh.be

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 41 | 2017

