



# Salade de couscous au chèvre et aux herbes

Avec la douceur de la pomme et la fraîcheur du citron vert



## SYNERA BLANCO

Voici un plat tout en fraîcheur qui appelle également un vin frais et aromatique. Celui-ci s'accorde parfaitement avec tous les ingrédients : les herbes, le chèvre, la pomme et le citron vert — à croire qu'ils étaient faits l'un pour l'autre !



Semoule complète



Poivron jaune



Tomate prune



Oignons jeunes ✱



Pomme Junami



Persil plat frais ✱



Menthe fraîche ✱



Citron vert



Chèvre frais ✱

Total : 20-25 min.

Family

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Quick & Easy

Très simple à préparer, ce couscous n'en est pas moins délicieux grâce au fondant du chèvre qui se mêle à la douceur de la pomme. Le citron vert, la menthe fraîche et le persil, quant à eux, apportent à la salade une touche de fraîcheur estivale.

# BIEN COMMENCER

**USTENSILES**  
Saladier et râpe.

Recette de **salade de couscous au chèvre et aux herbes** : c'est parti !



**1 FAIRE TREMPER LA SEMOULE**  
Préparez le bouillon. Mélangez la **semoule** au bouillon dans le saladier et laissez tremper 10 minutes à couvert.



**2 DÉCOUPER LES LÉGUMES**  
Pendant ce temps, détaillez le **poivron jaune** et la **tomate prune**. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles.



**3 COUPER LA POMME ET CISELER LES HERBES**  
Coupez la **pomme** en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair en petits morceaux. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les. Ciselez les feuilles et les tiges du **persil plat**.



**4 MÉLANGER LA SALADE**  
Ajoutez le **poivron**, la **tomate**, la **pomme**, les **oignons jeunes** et la majeure partie des **herbes fraîches** au couscous (voir conseil).



**5 ASSAISONNER**  
Lavez soigneusement le **citron vert**. Prélevez-en le zeste à l'aide de la râpe fine et pressez-en le jus. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra ainsi que ½ cs de jus de **citron vert** et ½ cc de zeste par personne à la salade, puis salez et poivrez.



**6 SERVIR**  
Servez la salade de couscous sur les assiettes. Émiettez le **chèvre** par-dessus et garnissez avec le reste de **persil plat** et de **menthe**. Ajoutez du jus ou du zeste de **citron vert** si vous le souhaitez.

## ★ CONSEIL

Si vous trouvez que les oignons jeunes ont un goût trop prononcé, faites-les cuire à la poêle avec un peu d'huile ou servez-les séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Pomme Junami (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	8	11	14	16
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chèvre frais (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2837 / 678	443 / 106
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	10,7	1,7
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	15,5	2,4
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,5	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 32 | 2017

