



Salade de couscous perlé et steak haché

accompagnée de portobello poêlé et d'une vinaigrette au pesto



Couscous perlé



Gousse d'ail



Portobello *



Tomate *



Pesto vert *



Steak de bœuf haché au couteau *



Roquette *

Total pour 2 personnes : 20 min.  Rapido

 Facile

 À manger dans les 5 jours

Cette recette vous permettra de passer à table en moins de 20 minutes tout en servant un excellent repas ! Aujourd'hui, l'ingrédient phare est le steak de bœuf haché au couteau qui peut très bien rester un peu cru à l'intérieur après la cuisson. La vinaigrette au pesto que vous allez préparer sera parfaite pour la salade qui accompagnera le repas.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, poêle et saladier.
Recette de **salade de couscous perlé à l'avocat et à la feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition. Émiettez le cube de bouillon au dessus de la casserole et faites-y cuire le **couscous perlé** 12 minutes à couvert. Égouttez, égarez et réservez sans couvercle.
- Écrasez l'ail ou coupez-le finement. Coupez le **portobello** en tranches et les **tomates** en quartiers.



3 CUIRE LE STEAK HACHÉ

- Faites chauffer le beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **steak haché** 2 à 4 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, mélangez la **tomate**, la **roquette** et la moitié de la vinaigrette au **pesto** dans le saladier. Ajoutez le **couscous perlé** et mélangez bien.



2 PRÉPARER LE PORTOBELLO ET LA VINAIGRETTE

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif, ajoutez l'**ail**, le **portobello**, salez et poivrez, puis faites dorer 5 à 6 minutes en remuant.
- Dans le bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le **pesto vert**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



4 SERVIR

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes.
- Disposez le **portobello** et le **steak haché** dessus et garnissez avec le reste de vinaigrette au **pesto**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pesto vert (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Steak haché de bœuf (pc) *	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23) *	40	60	80	100	140	160
À ajouter vous-même						
Cube bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	à votre goût					

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3475 / 831	712 / 170
Lipides (g)	42	9
Dont saturés (g)	9,3	1,9
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	7,3	1,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	3,4	0,7

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 23) Céliaci

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



#HelloFresh