

Hello
FRESH

La roquette et l'aubergine n'ont pas survécu aux intempéries. Nous avons donc remplacé la roquette par un mélange de mâche et l'aubergine par des champignons.

WINE BOX

Masan rouge

Pour accompagner un plat léger et épicé, quoi de plus naturel qu'un rouge léger et épicé composé de grenache, de syrah et de merlot ?



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 07
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Couscous aux émincés de poulet mariné

Avec de la roquette, de la tomate et des champignons

Aujourd'hui, vous allez faire sauter les champignons à la poêle avec les dés de poulet pour encore plus de saveur !



30-35 min



facile



à manger dans les 3 jours



plaît aux enfants



sans lactose

conserver au réfrigérateur



Romarin frais



Salade mixte



Dés de filet de poulet marinés



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Champignons



Cumin en poudre



Paprika en poudre



Semoule complète

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1	2	2	2
Romarin frais (branches) 23)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	2	3	3	4
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Salade mixte (g) 23)	15	25	35	50	60	70
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	1½	2	2½	3	3½
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Dés de filet de poulet marinés (g)	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2803 / 666	25	4,8	71	13,5	14	36	2,3
100 g **	403 / 96	4	0,7	10	1,9	2	5	0,3

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préparez le bouillon. Émincez l'oignon. Détachez les feuilles de romarin des branches et émincez-les. Émincez ou écrasez l'ail. Découpez la tomate en petits morceaux. Coupez les champignons en quartiers. Ajoutez la salade mixte.



2 Dans la casserole, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive pour y faire revenir l'oignon, le romarin et l'ail 2 minutes à feu doux. Ajoutez la tomate, le cumin, le paprika et le poivre selon vos goûts, puis remuez 2 minutes à feu moyen-vif.



3 Ajoutez ensuite la semoule et poursuivez la cuisson 1 minute. Ensuite, coupez le feu. Versez le bouillon sur la semoule et laissez tremper 10 minutes à couvert.



4 Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y saisir les champignons et les dés de poulet marinés 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez 2 cs d'eau par personne et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à couvert. Salez et poivrez.

5 Égrainez la semoule à la fourchette, mélangez-la à la salade mixte et servez le tout sur les assiettes. Accompagnez de champignons et des dés de poulet.

Conseil ! Si par hasard, vous avez des herbes fraîches comme de la coriandre, ciselez-les et ajoutez-les à la semoule.

S'il vous reste du citron, ajoutez ½ de zeste par personne lors de la cuisson des tomates et versez le jus sur la semoule selon vos goûts.

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten

Peut contenir des traces de 23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle