



COUSCOUS AU GYROS DE POULET, CHOU-RAVE ET LEBNÉ FRAIS

Inspiré de la cuisine méditerranéenne



MASAN ROUGE

Le Masan est un rouge souple et un peu corsé qui, servi légèrement frais, fait parfaitement le poids face à ce plat épicé.



Oignon rouge



Chou-rave ✨



Poivron jaune



Citron vert



Semoule complète



Gyros de poulet ✨



Menthe fraîche ✨



Lebné ✨

Total : 25-30 min. Original

Facile

À manger dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez cuisiner avec du chou-rave. Il s'agit d'un légume au goût de chou légèrement sucré que vous pouvez également consommer cru, dans une salade ou sur du pain. Pour cette recette, il est cuit à la poêle avec du poivron, ce qui permet d'en adoucir la structure et la saveur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe fine, saladier avec couvercle, poêle avec couvercle, wok ou sauteuse et bol.

Recette de **couscous au gyros de poulet, chou-rave et lebné frais** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon pour la semoule. Émincez l'**oignon rouge**. Coupez le **chou-rave** en morceaux de ½ cm. Taillez le **poivron** en morceaux. Lavez soigneusement le **citron vert**. Râpez le zeste à l'aide de la râpe fine et pressez le jus.



2 FAIRE TREMPER LA SEMOULE

Mélangez la **semoule** au bouillon dans un saladier et laissez tremper 10 minutes à couvert.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive et saisissez l'**oignon rouge** et le **chou-rave** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, puis, à couvert, laissez cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-doux. À mi-cuisson, ajoutez le **poivron** et ½ cs de **zeste de citron vert** par personne.



4 CUIRE LE POULET

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le **gyros de poulet** 8 à 10 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez au besoin.



5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, ciselez la **menthe**. Dans un bol, préparez une sauce avec le **lebné**, 1 cc de **jus de citron vert** par personne et la moitié de la **menthe**. Salez et poivrez. Égrainez la **semoule** à la fourchette et mélangez-la au **gyros de poulet** en même temps que les légumes. Assaisonnez en ajoutant l'huile d'olive vierge extra et ½ cs de **jus de citron vert**.



6 SERVIR

Servez le **couscous** sur les assiettes. Garnissez avec le **lebné** et le reste de **menthe**. Versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra et, si vous le souhaitez, le reste de **zeste de citron vert**.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60-65 grammes de semoule par personne.

✳ LE SAVIEZ-VOUS ?

Les tiges et les feuilles du chou-rave sont également comestibles. Détaillez-les et ajoutez-les au chou-rave après 5 minutes de cuisson.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chou-rave (pc) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gyros de poulet (g) ✳	110	220	330	440	550	660
Menthe fraîche (feuilles) 23) ✳	6	12	18	24	30	36
Lebné (cs) 7) 19) 22) ✳	2	4	6	8	10	12
Bouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Beurre* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | ✳ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3213 / 768	462 / 111
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	11,4	1,6
Glucides (g)	71	10
Dont sucres (g)	10,5	1,5
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Autres noix 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 par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 16 | 2017

