



COUSCOUS AUX CHOUX DE BRUXELLES ET AU CHOU-FLEUR

Avec du lebné et de la menthe



SYNERA TINTO

Ce plat végétarien libère une profusion de saveurs grâce à la semoule complète et aux choux de Bruxelles, légume éminemment hivernal. Nous optons donc pour un rouge ayant vieilli en fût de bois.



Menthe fraîche ✨



Mélange de chou-fleur et de choux de Bruxelles ✨



Semoule complète



Curcuma



Cumin



Lebné ✨



Amandes effilées



Total : 20-25 min.



Original



Facile



À manger dans les 3 jours

Selon nous, la cuisson au four est une des meilleures façons de préparer ces deux légumes : le chou-fleur et les choux de Bruxelles. Vous allez les accompagner de semoule à laquelle le curcuma vient donner une belle couleur jaune. Et pour qu'elle libère encore plus d'arômes, ajoutez la menthe lorsque la semoule trempe.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et casserole.

Recette de **Couscous aux choux de bruxelles et au chou-fleur avec du lebné et de la menthe** : c'est parti !



1 PRÉCHAUFFER LE FOUR

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Ciselez la **menthe**.



2 ENFOURNER

Disposez le **mélange de choux** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en taillant éventuellement les grosses **fleurettes de chou-fleur**. Enduisez-les d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le **chou-fleur** et les **choux de Bruxelles** soient légèrement dorés. Retirez les feuilles brûlées qui se sont détachées. Ajoutez les **amandes effilées** pendant les 3 dernières minutes.



3 PRÉPARER SEMOULE

Pendant ce temps, faites chauffer la casserole sans huile et faites-y cuire la **semoule**, le **curcuma** et le **cumin** 1 minute à feu doux en remuant. Ajoutez ensuite la majeure partie de la **menthe**, puis éteignez le feu. Ajoutez le bouillon et laissez la **semoule** tremper 10 minutes à couvert.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, mélangez le **lebné** au reste de **menthe** et réservez.



5 MÉLANGER

Ajoutez la moitié des légumes et des **amandes** cuits au four à la **semoule**. Au besoin, rectifiez l'assaisonnement avec de l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez de **lebné**.

★ CONSEIL

Vous pouvez également mélanger la moitié des légumes et des **amandes** cuits au four à la **semoule** et utiliser l'autre pour garnir le plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Mélange de chou-fleur et de choux de Bruxelles (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Curcuma (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Lebné (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Amandes effilées (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
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	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2611 / 624	493 / 118
Lipides (g)	29	5
Dont saturés (g)	5,9	1,1
Glucides (g)	68	13
Dont sucres (g)	8,3	1,6
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,0	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 12 | 2017

