



# 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

