



COUSCOUS COMPLET ET FROMAGE BLEU

Avec des poires à la poêle et des pistaches



PISTACHES

La pistache contient relativement peu de calories mais beaucoup de vitamines et minéraux. Vous pouvez les grignoter comme en-cas mais aussi les ajouter à vos préparations salées et sucrées.



Oignon rouge



Champignons blancs



Poire Conférence



Thym séché



Semoule complète



Pistaches



Danablu *



Salade mixte *

Total : 25-30 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Veggie

Les poires au fromage bleu sont un classique. Le sucré des poires offre un beau contrepied au salé et au piquant du danablu. Vous allez cuire l'oignon, le thym et les champignons blancs au four, tout simplement. Cela apporte aux champignons de la profondeur et des notes de noisettes qui s'accordent très bien avec le fromage et la poire. En accompagnement : du couscous complet et des pistaches grillées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, poêle et petit bol.

Recette de **couscous complet et fromage bleu** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez 125 ml d'eau par personne à ébullition pour le **couscous** complet et préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Coupez les **champignons blonds** en deux, voire en quartiers pour les plus grands. Retirez le trognon de la **poire** (Conférence) et taillez-la en quartiers avec la peau.

2 CUIRE AU FOUR

Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, mélangez les **champignons**, les **oignons**, le **thym séché** et l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 10 à 15 minutes en retournant à mi-cuisson. Pendant ce temps, mélangez le **couscous complet** et l'eau bouillante dans le saladier, puis laissez tremper 10 minutes à couvert.

3 GRILLER LES PISTACHES

Pendant ce temps, concassez les **pistaches**. Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez les **pistaches** à sec jusqu'à ce que leur parfum commence à se libérer. Réservez.



4 CUIRE LES POIRES

Faites ensuite chauffer le beurre dans la même poêle et, à feu moyen-vif, faites rissoler les quartiers de **poire** 7 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits ★. Ajoutez le miel à mi-cuisson. Pendant ce temps, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra dans le petit bol. Salez et poivrez.

5 MÉLANGER

Ajoutez les **légumes** cuits au four et la vinaigrette au saladier contenant le **couscous complet**, puis mélangez bien. Laissez les **légumes** et le **couscous** refroidir quelque temps, puis incorporez-y la **salade mixte** délicatement.

★ CONSEIL

Le temps de cuisson de la poire dépend fortement de sa maturité. En d'autres termes, les fruits jeunes doivent cuire plus longtemps.

6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes, parsemez de **danablu** et de **pistaches**, puis garnissez de quartiers de **poire**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

CONSEIL

Vous recevez plus de couscous que vous n'en aurez besoin pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez le tout et faites-le cuire dans 175 ml d'eau par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Poire Conférence (pc)	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Semoule complète (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Pistaches (g) 8) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Salade mixte (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2510 / 600	457 / 109
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	9,8	1,8
Glucides (g)	64	12
Dont sucres (g)	21,0	3,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix

23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

SEMAINE 48 | 2017