

Hello
FRESH

WINEBOX

Sedosa tinto

Un vin rouge rond et suave s'adapte facilement. Ainsi, ce Sedosa se combine bien au mélange de saveurs de ce plat : épicé, velouté et frais.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 41
2016

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

Couscous au gyros de poulet, au chou-rave et au yaourt à la menthe fraîche

En provenance directe des cuisines méditerranéennes

Cette semaine, vous préparerez une recette à base de chou-rave, un légume au goût de chou légèrement épicé. Le chou-rave se mange aussi cru, mais vous cuirez les légumes dans cette recette. Leur chair devient ainsi plus tendre et leur goût plus doux.



25 à
30 min



facile



à manger
dans les
3 jours



plaît aux
enfants

 conserver au réfrigérateur



Gyros de poulet



Menthe fraîche



Yaourt



Chou-rave



Poivron jaune



Oignon rouge



Citron vert



Couscous complet

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge	½	1	1½	2	2½	3
Chou-rave	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Couscous complet (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
Yaourt (cs) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)*	1½	1½	3	3	4½	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de 19) cacahuètes, 22) noix et 23) céleri.

Ustensiles

Râpe fine, casserole avec couvercle, poêle à frire avec couvercle, wok ou sauteuse, bol

Valeurs nutritionnelles 701 kcal | 37 g protéines | 70 g glucides | 28 g lipides dont 9 g saturés | 14 g fibres



1 Portez 175 ml d'eau par personne à ébullition pour le couscous. Coupez finement l'oignon rouge. Coupez le chou-rave en dés de ½ cm. Coupez le poivron en dés. Lavez soigneusement le citron vert. Râpez-en le zeste à l'aide d'une râpe fine et pressez-en le jus.



2 Faites chauffer ⅓ de l'huile d'olive dans une casserole avec couvercle et faites revenir l'oignon rouge à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le couscous et faites cuire pendant 1 minute en mélangeant. Retirez la casserole du feu et ajoutez-y l'eau bouillante. Laissez le couscous macérer à couvert pendant 10 minutes.



3 Faites chauffer ⅓ de l'huile d'olive dans une poêle à frire avec couvercle et faites cuire le chou-rave à feu moyen-vif pendant 1 minute. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, puis faites cuire à couvert pendant 10 à 12 minutes à feu moyen. À la moitié du temps de cuisson, ajoutez le poivron et ½ cs de zeste de citron vert par personne.

4 Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse et faites cuire le gyros de poulet pendant 8 à 10 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez éventuellement de sel et de poivre.

5 Entre-temps, hachez finement la menthe. Dans un bol, préparez une sauce en mélangeant le yaourt, 1 cc de jus de citron vert par personne et la moitié de la menthe. Assaisonnez de sel et de poivre.



6 Remuez le couscous à l'aide d'une fourchette, puis ajoutez-le ainsi que les légumes au gyros de poulet. Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra et de ½ cs de jus de citron vert.

7 Servez le couscous sur les assiettes. Garnissez du yaourt, du reste de la menthe et éventuellement du reste de zeste de citron vert.

Conseil ! Vous mangez peu ou surveillez vos apports caloriques ? Utilisez alors 60 g de couscous par personne.