



COUSCOUS PERLÉ AUX CAROTTES COLORÉES

Avec du poivron rôti, de la feta et des amandes



CABRIZ TINTO

Très riche, ce plat composé de couscous perlé, de feta et d'amandes appelle un vin charpenté capable d'appuyer ces ingrédients. Produit au Portugal, le Cabriz Tinto fait un accord parfait grâce à sa belle structure.



Poivron rouge ✨



Gousse d'ail



Persil frisé frais ✨



Feta ✨



Amandes salées



Graines de cumin des prés



Mélange de carottes colorées ✨



Couscous perlé



Yaourt maigre ✨

Total : 35-40 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Ce plat s'inspire d'une combinaison classique de la cuisine marocaine : carottes, amandes, graines de carvi et miel. Le poivron est rôti au four pour lui donner un goût doux et grillé, tandis que la feta apporte des notes salées qui se marient très bien aux saveurs sucrées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte d'une feuille d'aluminium, casserole avec couvercle, bol et feuille d'aluminium.

Recette de **couscous perlé aux carottes colorées** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE POIVRON

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 220 degrés. Disposez le **poivron rouge** sur la plaque recouverte de la feuille d'aluminium. Enfouez 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le **poivron** soit mou et que sa peau soit brûlée (voir conseil). Retournez à mi-cuisson. Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez le **persil plat** finement et émiettez la **feta**. Concassez les **amandes salées**.



4 DÉCOUPER LE POIVRON

Sortez le **poivron** du four et mettez-le dans un bol directement. Recouvrez d'aluminium et laissez refroidir jusqu'à pouvoir toucher le **poivron** sans vous brûler. Retirez délicatement la peau du **poivron**, épépinez-le et taillez-le en lamelles. Attention : de la vapeur chaude peut en sortir.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la casserole, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez les **carottes colorées** et les **graines de cumin des prés**, puis faites sauter 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Retirez les légumes de la casserole et réservez.



5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant le **yaourt maigre**, l'huile d'olive vierge extra et le miel, puis salez et poivrez. Ajoutez les légumes, la moitié de la **feta**, du **poivron**, du **persil** et des **amandes** à la casserole, puis mélangez bien avec le **couscous perlé**.



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez le **couscous perlé** à la même casserole et faites-le sauter 1 minute. Ajoutez le bouillon et 50 ml d'eau par personne (attention aux éclaboussures !), baissez le feu sur doux et faites cuire le **couscous perlé** à couvert pendant 13 à 15 minutes, jusqu'à absorption totale. Égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.



6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et arrosez de **vinaigrette**. Garnissez avec le reste de **feta**, de **poivron**, de **persil** et d'**amandes**.

★ CONSEIL

Si le poivron noircit par endroits, pas d'inquiétude ! Vous allez en retirer la peau pour obtenir un poivron grillé délicieusement doux.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Amandes salées (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Mélange de carottes colorées (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Graines de cumin des prés (cc)	1	2	3	4	5	6
Couscous perlé (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Yaourt maigre (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Bouillon de légumes* (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel* (cc)	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)	2544 / 608	502 / 120
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	6,8	1,3
Glucides (g)	66	13
Dont sucres (g)	14,7	2,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	1,5	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 22) 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 44 | 2017