



COUSCOUS PERLÉ FONDANT ET FILET DE MERLU

Avec des endives et du poireau



Gousse d'ail



Poireau *



Chicon *



Couscous perlé



Fromage frais aux fines herbes *



Filet de merlu avec peau *



Curry

Total : 25-30 min.

Facile

À manger dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer un couscous perlé délicieusement fondant, associé à la douceur du poireau, à la légère amertume de l'endive à l'onctuosité du fromage frais aux fines herbes. Le tout est accompagné d'un filet de merlu à la poêle : aussi appelé colin ou bardot, il ressemble au cabillaud mais a un goût plus subtile.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, papier de cuisine et poêle.

Recette de **couscous perlé fondant et filet de merlu** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon dans la casserole. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **poireau** en fines demi-rondelles. Coupez l'**endive** en deux, retirez le cœur dur, puis taillez en lanières de 1 cm.



2 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez le **couscous perlé** au bouillon. Faites cuire à couvert pendant 12 à 14 minutes, jusqu'à absorption totale. Ensuite, égarez et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le **poireau** et l'**ail** 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**endive** et mélangez 2 minutes ★. Salez et poivrez.



4 PRÉPARER LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez 25 ml d'eau par personne au wok ou à la sauteuse et faites cuire les légumes 8 minutes à couvert. Ajoutez le **fromage frais aux fines herbes** lors de la dernière minute. Incorporez le **couscous perlé** aux légumes, puis faites chauffer 1 minute de plus à feu doux.

★**CONSEIL** : Si vous préférez le chicon cru, vous pouvez parfaitement cuire uniquement le poireau et attendre l'étape 4 pour ajouter le chicon au couscous perlé.



5 CUIRE LE MERLU

Pendant ce temps, tamponnez bien le **filet de merlu** avec de l'essuie-tout pour le sécher, puis assaisonnez de **curry**. Salez et poivrez ★★. Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **filet de merlu** 1 à 3 minutes côté peau. À l'aide d'une spatule, appuyez le **merlu** fermement contre le fond de la poêle de temps à autre. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et disposez le **filet de merlu** par-dessus, côté peau vers le haut.

★★**CONSEIL** : Si certaines personnes n'apprécient pas les épices, ajoutez uniquement la moitié du curry au poisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Endives (pc) *	1	2	3	4	5	6
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Fromage frais aux herbes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Filet de merlu avec peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Curry en poudre (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Beurre (ml)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2782 / 665	458 / 109
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	10,9	1,8
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	9,5	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

