



WINE BOX

Espiga branco
Ce blanc portugais exotique vient sublimer ce plat aux herbes fraîches et aux épices d'Afrique du Nord.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 04
2017

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

Couscous d'Afrique du Nord aux épices et aux amandes

Avec de la menthe, de la coriandre et du persil plat frais

Voici un plat épicé aux saveurs nord-africaines : raisins secs, amandes et une profusion d'herbes fraîches. La quantité de semoule est réduite, car les raisins secs et les pois chiches apportent déjà beaucoup de glucides.



20-25 min



facile



à manger
dans les 3
jours



végétarien

conserver au réfrigérateur



Mélange chou-fleur-carotte



Pois chiches



Persil plat frais, coriandre et menthe fraîches



Amandes effilées



Pignons de pin



Cumin



Cannelle



Semoule complète



Raisins secs

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange chou-fleur-carotte (g) 23)	300	600	900	1200	1500	1800
Amandes effilées (g) 8) 19)	5	10	15	20	25	30
Semoule complète (g) 1)	30	60	85	115	145	170
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais (branches) 23)	2	4	6	8	1	12
Coriandre fraîche (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Menthe fraîche (feuilles) 23)	4	8	12	16	20	24
Cannelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Raisins secs (g) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Pois chiches (pot)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Huile d'olive (cs) *	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml) *	100	200	300	400	500	600
Sel et poivre *	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten, **8)** Noix. Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes, **22)** noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2057 / 490	15	2.2	65	20.9	19	17	1.6
100 g **	373 / 89	3	0.4	12	3.8	3	3	0.3

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et saisissez le chou-fleur et la carotte 1 minute à feu moyen-vif. Salez et poivrez, puis ajoutez 2 cs d'eau par personne et, à couvert, faites cuire 13 à 15 minutes à feu moyen-vif en remuant quelques fois.

2 Entre-temps, préparez le bouillon. Faites chauffer la casserole à feu vif et faites-y dorer les amandes et les pignons de pin à sec. Ensuite, réservez-les.

3 Mélangez la semoule, le cumin et la cannelle dans la même casserole, puis remuez 1 minute à feu doux. Ajoutez le bouillon, coupez le feu et laissez tremper 5 à 8 minutes.

4 Entre-temps, cisez les herbes.

5 Ajoutez la semoule au wok ou à la sauteuse, les raisins secs, les pois chiches, les amandes effilées et la majeure partie des herbes. Salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute.

6 Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste d'herbes fraîches.