



SALADE DE COUSCOUS PERLÉ À L'AVOCAT ET À LA FETA

Avec de la tomate, du citron vert et de la coriandre



SYNERA BLANCO

Ce vin catalan est un assemblage de macabeo et de chardonnay. Frais et nerveux, il révèle tout un bouquet aromatique fruité de poire, de pomme, de banane et d'orange, mais également de délicates notes florales.



Échalote



Tomate ✱



Avocat



Couscous perlé



Citron vert



Coriandre fraîche ✱



Graines de courge



Mâche ✱



Feta ✱

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Cette salade combine des ingrédients provenant des quatre coins du monde. Le couscous perlé du Moyen-Orient fait une base parfaite pour le fondant de l'avocat d'Amérique du Sud et la fraîcheur du citron vert, le tout sublimé par le salé de la feta grecque.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, poêle et saladier.
Recette de **salade de couscous perlé à l'avocat et à la feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et émiettez 1/2 cube de bouillon par personne par-dessus.
- Émincez l'**échalote**.
- Taillez la **tomate** et l'**avocat** en dés.



3 MÉLANGER LA SALADE

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en battant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel ainsi que 1 cc de **jus** et 1/2 cc de **zeste de citron vert** par personne.
- Mélangez le **couscous perlé** et l'**échalote** avec la vinaigrette ★.
- Ajoutez ensuite la **tomate**, l'**avocat**, la **coriandre** et la **mâche**.



2 CUIRE ET GRILLER

- Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole, faites cuire 12 minutes à couvert, puis égouttez.
- Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le **jus**.
- Ciselez la **coriandre fraîche**.
- Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter.



4 SERVIR

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes, émiettez la **feta** par-dessus et parsemez de **graines de courge**.

★ **CONSEIL** : Pour ce plat, l'échalote est ajoutée crue à la vinaigrette. Pour une saveur optimale, ciselez-la le plus finement possible.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Avocat (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Citron vert (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Coriandre fraîche (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Mâche (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	200
Cube de bouillon de légumes* (ml)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel* (cc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3389 / 810	570 / 136
Lipides (g)	45	8
Dont saturés (g)	11,5	1,9
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	10,3	1,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	3,0	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 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.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu
SEMAINE 17 | 2018

