



Salade de couscous perlé et steak haché

Avec du portobello poêlé et une vinaigrette au pesto



COUSCOUS PERLÉ

Originnaire d'Afrique du Nord, cette variante XL de la semoule à couscous est également appelée "Moghrabieh" qui signifie littéralement "plat du Maghreb".



Couscous perlé



Gousse d'ail



Portobello *



Tomate *



Pesto au basilic *



Steak haché *



Roquette *

Total : 20 min.

Rapido

Facile

Consommer dans les 3 jours

Voilà une recette express et colorée qui plait aussi bien aux enfants qu'à leurs parents ! Le pesto est très parfumé, ce qui en fait un ingrédient de choix pour obtenir une sauce savoureuse en un rien de temps. La salade composée apporte au plat son lot de fraîcheur et de vitamines, notamment grâce aux champignons qui sont également riches en phosphore.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, 2 poêles, petit bol et saladier.
Recette de **salade de couscous perlé et steak haché** : c'est parti !



1 CUIRE ET DÉCUPER

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émiettez le cube de bouillon par-dessus et faites cuire le **couscous perlé** 12 minutes à couvert. Égouttez, égainez et réservez sans couvercle.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **portobello** en tranches et la **tomate** en quartiers.



3 CUIRE ET MÉLANGER

- Faites chauffer le beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **steak haché** 2 à 4 minutes de chaque côté★. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, mélangez la **tomate**, la **roquette** et la moitié de la **vinaigrette au pesto** dans le saladier. Ajoutez le **couscous perlé** et mélangez bien.

★**CONSEIL** : Le steak haché peut rester saignant après la cuisson.



2 PRÉPARER LE PORTOBELLO ET LA VINAIGRETTE

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif, ajoutez l'**ail**, le **portobello**, salez et poivrez, puis faites dorer 5 à 6 minutes en remuant.
- Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en mélangeant le **pesto vert**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir dans le bol, puis salez et poivrez.



4 SERVIR

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes.
- Disposez le **portobello** et le **steak haché** dessus et garnissez avec le reste de **vinaigrette au pesto**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pesto vert (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Steak haché (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23) *	40	90	130	180	220	260
Cube de bouillon de légumes* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3510 / 839	530 / 127
Lipides (g)	45	7
Dont saturés (g)	10,4	1,6
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	6,7	1,0
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	3,3	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !