



# PUDDING À LA NOIX DE COCO ET AU COUSCOUS PERLÉ

Avec de l'orange, de la cardamome et des pistaches



 Très facile

 Total : 14 - 16 min.

 À manger dans  
les 5 jours

Tout comme le riz, le couscous perlé se prête parfaitement aux recettes sucrées. Dans ce dessert qui s'inspire de la cuisine du Moyen-Orient, vous allez l'associer à du lait de coco, de la cardamome, de l'orange et des pistaches.



Couscous perlé



Cardamome



Lait de coco



Pistaches



Orange

# DÉLICIEUX — DESSERT

## PUDDING À LA NOIX DE COCO ET AU COUSCOUS PERLÉ USTENSILES:

Petite casserole avec couvercle.



**1** Faites chauffer l'huile de tournesol dans la petite casserole à feu moyen. Ajoutez le **couscous perlé** et la **cardamome**, puis faites cuire 3 à 4 minutes. Remuez bien le **lait de coco**, puis ajoutez-le au **couscous perlé** en même temps que le sucre et une pincée de sel.



**2** Laisser mijoter le **couscous perlé** 8 à 10 minutes à couvert en remuant régulièrement. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Remuez bien. Le pudding peut sembler assez liquide à ce stade, mais il s'épaissira en refroidissant.



**3** Pendant ce temps, concassez les **pistaches**. Épluchez l'**orange** et détaillez la chair. Incorporez les **morceaux d'orange** et la moitié des **pistaches** au **couscous perlé**.



**4** Servez le pudding au **couscous** perlé dans des verres et garnissez avec le reste de **pistaches**.

### INGRÉDIENTS

	2P	4P
Couscous perlé (g) 1)	80	160
Cardamome (cc)	1	2
Lait de coco (ml) 26)	250	500
Pistaches (g) 8) 19) 22) 25)	20	40
Orange (pc)	1	2
Huile de tournesol* (cs)	1	2
Sucre* (cs)	1	2
Sel*	Une pincée	

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

### VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR100G
Énergie (kJ/kcal)	2171 / 519	879 / 210
Lipides (g)	35	14
Dont saturés (g)	21,8	8,8
Glucides (g)	43	17
Dont sucres (g)	13,6	5,5
Fibres (g)	4	2
Protéines (g)	10	4
Sel (g)	0,0	0,0

### ALLERGÈNES

1) Gluten 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22)  
(Autres) noix 25) Sésame 26) Sulfites

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.nl  
www.hellofresh.be