



COUSCOUS FONDANT AUX CHAMPIGNONS DES BOIS

Avec du pecorino, des noix de cajou et du persil



SYNERA TINTO

À la fois plein et doux, ce vin catalan est un assemblage de tempranillo et de cabernet sauvignon. Il révèle des arômes de fruits rouges et noirs et de subtiles notes fumées et vanillées dues à son bref vieillissement en fûts de chêne.



Semoule complète



Persil plat ✨



Poireau ✨



Champignons blancs ✨



Noix de cajou grillées



Pesto aux champignons des bois ✨



Pecorino râpé ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Dans la catégorie des sauces express, on adore le pesto, qui se décline à l'infini. Celui-ci est très particulier, puisqu'il se prépare avec des champignons des bois séchés associés aux ingrédients typiques du pesto italien : huile d'olive, pignons de pin et basilic frais.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : bol, poêle et **wok** ou sauteuse.
Recette de **couscous fondant aux champignons des bois** : c'est parti !



1 FAIRE TREMPER LA SEMOULE

- Pour la semoule, portez à ébullition 175 ml d'eau par personne.
- Pesez la bonne quantité de **semoule** et ajoutez-la au bol.
- Versez l'eau bouillante par-dessus, couvrez et laissez tremper 10 minutes.



3 CUIRE À LA POÊLE

- Dans la poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites cuire les **champignons blonds** 6 à 8 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez le vinaigre balsamique noir lors des 1 à 2 dernières minutes, puis salez et poivrez.
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir le **poireau** 4 à 6 minutes.



2 DÉCOUPER

- Pendant ce temps, ciselez le **persil**.
- Taillez le **poireau** en fines demi-rondelles.
- Coupez les **champignons blonds** en quartiers.
- Concassez les **noix de cajou**.



4 SERVIR

- Ajoutez la **semoule** et le **pesto au poireau**. Remuez bien.
- Servez le **couscous aux champignons des bois** sur les assiettes et accompagnez des **champignons blonds**, des **noix de cajou**, du **pecorino râpé** et du **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Semoule complète (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Persil plat (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Noix de cajou grillées (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Pesto aux champignons des bois (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Pecorino râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3368 / 805	643 / 154
Lipides (g)	54	10
Dont saturés (g)	13,3	2,5
Glucides (g)	50	10
Dont sucres (g)	7,4	1,4
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,5	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 22) (Autres) 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.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 13 | 2018