



# SALADE DE COUSCOUS PERLÉ AU BŒUF HACHÉ

Avec du piment rouge de Turquie, de la courgette et du mesclun



## BERTICOT ROUGE

La présence de bœuf haché permet d'accompagner cette salade de couscous d'un rouge charpenté comme ce cabernet sauvignon du sud-ouest de la France.



Oignon rouge



Courgette



Piment rouge de Turquie



Couscous perlé



Steak haché de bœuf ✨



Mesclun ✨

🕒 Total : 25-30 min.

🍴 Calorie-focus

📊 Très facile

🕒 Quick & easy

📅 À manger dans les 3 jours

🥛 Sans lactose

Voici un plat simple et rapide à préparer. Et le fait de le transformer en salade lui apporte de véritables airs de printemps. Plutôt doux, le piment rouge de Turquie se marie bien avec la courgette et le bœuf haché.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, poêle et saladier.

Recette de **salade de couscous perlé au bœuf haché** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Dans la casserole, préparez le bouillon pour le couscous perlé. Émincez l'**oignon rouge** et taillez la **courgette** et le **piment rouge de Turquie** en morceaux de 1 à 2 cm.



### 2 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole et faites-le cuire 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éviter qu'il n'attache. Ensuite, retirez le couvercle et égarez le **couscous**.



### 3 CUIRE AU WOK

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok et faites-y revenir l'**oignon rouge** et la **courgette** 6 à 7 minutes pour qu'ils restent croquants. Ajoutez le **piment rouge de Turquie** à mi-cuisson, puis salez et poivrez.



### 4 CUIRE EN DÉTACHANT

Salez et poivrez le **bœuf haché**. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **bœuf haché** 3 minutes en l'émiettant. Salez et poivrez.



### 5 MÉLANGER

Dans le saladier, mélangez les légumes cuits, le **couscous perlé**, le **mesclun**, le **haché** et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** sur les assiettes. Versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge de Turquie (pc)	1	2	3	4	5	6
Couscous perlé (g) <sup>1</sup> <sup>17</sup>	65	130	190	250	315	380
Bœuf haché (100 g) *	100	200	300	400	500	600
Mesclun (g) <sup>23</sup> *	30	60	80	110	140	160
Bouillon de légumes* (ml)	140	280	420	560	700	840
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2180 / 521	324 / 77
Lipides total (g)	12	2
Dont saturés (g)	2,2	0,3
Glucides (g)	63	9
Dont sucres (g)	17,7	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1,8	0,3

## ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : <sup>17</sup> (Eufs) <sup>23</sup> Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 17 | 2017



## ★ CONSEIL

Pour plus de piquant, conservez une petite partie de l'oignon rouge et ajoutez-le cru à la salade.