



Couscous complet au fromage bleu

Avec des poires poêlées et des pistaches



Oignon rouge



Champignons
blonds *



Poire



Thym séché



Couscous
complet



Pistaches



Mélange de mâche,
roquette et jeunes
pousses d'épinards *



Fromage
Danablu *

Total : 25-30 min.



Consommer dans
les 3 jours

La poire et le bleu : une combinaison classique. Le goût prononcé du fromage peut parfois envahir les saveurs plus douces de la poire, mais comme elle est cuite dans cette recette, les sucres caramélisent, ce qui rend le fruit plus fort et plus sucré. Pour varier, vous pouvez aussi associer le bleu à des figues ou de la pêche.



Choisissez maintenant
vos recettes jusqu'à
3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, petit bol, saladier et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **couscous complet et fromage bleu** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez 125 ml d'eau par personne à ébullition pour le couscous et préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Coupez les **champignons blonds** en deux, voire en quartiers pour les plus grands. Retirez le trognon de la **poire** et taillez-la en quartiers en gardant la peau.



2 CUIRE AU FOUR

Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, mélangez les **champignons**, les **oignons rouges**, le **thym séché** et ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis enfournez le tout 10 à 15 minutes. Retournez à mi-cuisson. Pendant ce temps, pesez le **couscous** (vous n'allez pas utiliser le tout ★), mélangez-la à l'eau bouillante dans le saladier et laissez gonfler 10 minutes à couvert.



3 GRILLER LES PISTACHES

Pendant ce temps, concassez les **pistaches**. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites-les griller à sec jusqu'à ce que leur parfum commence à se libérer. Réservez-les hors de la poêle.



4 CUIRE ET PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Faites chauffer le beurre dans la même poêle et, à feu moyen-vif, faites rissoler les quartiers de **poire** 7 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits ★★. Ajoutez le miel à mi-cuisson. Pendant ce temps, dans le petit bol, préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **légumes** cuits au four et la **vinaigrette** dans le saladier contenant le **couscous**, puis mélangez bien. Laissez les **légumes** et le **couscous** refroidir quelque temps, puis incorporez-y le **mélange de mâche, la roquette et les jeunes pousses d'épinards**. Salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson de la poire dépend fortement de sa maturité. Les fruits plus mûrs cuiront moins longtemps.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes, parsemez de **danablu** et de **pistaches**, puis garnissez de quartiers de **poire**. Arrosez avec un filet d'huile d'olive vierge extra.

★ **CONSEIL** : Si vous êtes un gros mangeur et que vous préférez utiliser toute la semoule, augmentez les quantités de vinaigre et d'huile pour éviter que le plat ne soit trop sec. Si vous n'utilisez pas le reste de la semoule, faites-la gonfler dans 50 ml de bouillon par personne le lendemain et ajoutez-la à une salade.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	800
Poire (pc) *	2	4	6	8	10	12
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Couscous complet (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Pistaches (g) 8) 19) 25)	10	15	20	25	30	35
Mélange de mâche, roquette et jeunes pousses d'épinards (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Fromage Danablu (g) 7) *	50	75	100	125	175	200

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	458 / 110
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	11,6	1,6
Glucides (g)	96	13
Dont sucres (g)	11,5	1,6
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri

25) Sésame

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