



Couscous perlé, crevettes et courgette

Avec du thym frais, du piment rouge et du citron



CREVETTES

Pêchées dans les eaux tropicales, les crevettes Vannamei ou « à pattes blanches » ont un goût à la fois doux et délicat. Celles de votre box proviennent d'Asie.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piment rouge *



Citron



Thym frais *



Courgette *



Couscous perlé



Crevettes *



Roquette *

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 3 jours

Sans lactose

Ce plat ensoleillé à base de crevettes est une rencontre entre les cuisines d'Europe et du Moyen-Orient. Le couscous perlé est largement consommé en Israël et au Liban, mais les ingrédients tels que la roquette, le thym frais et le citron offrent à ce plat des notes italiennes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe fine, casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **couscous perlé, crevettes et courgette** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Détachez les **feuilles de thym** des brins et coupez la **courgette** en dés.



2 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole et faites cuire le **couscous perlé** 1 minute à feu moyen-vif en remuant. Versez le bouillon et, à couvert, faites cuire 12 minutes à feu doux en remuant sans cesse pour éviter qu'il ne colle. Ajoutez un peu d'eau si le **couscous** l'absorbe trop vite. Égouttez au besoin. Ensuite, égrainez et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok et faites cuire les **crevettes** 3 minutes à feu moyen-vif ★. Réservez hors de la poêle. Conservez le jus de cuisson.



4 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le même wok et faites revenir l'**oignon rouge**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen-doux ★★. Ajoutez la **courgette**, le thym et le **zeste de citron**, salez et poivrez, puis faites cuire 6 minutes.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **crevettes** (avec leur jus de cuisson) à la **courgette**. Assaisonnez avec ½ cs de **jus de citron** par personne, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute. Ensuite, coupez le feu. Déchirez la **roquette**. Ajoutez le **couscous perlé** et la roquette au wok, puis mélangez bien ★★★.

★ **CONSEIL** : Si les crevettes sont vraiment humides, épongez-les bien avant de les mettre dans la poêle : elles doreraient d'autant mieux à la cuisson.

★★ **CONSEIL** : S'il y a des enfants à table, présentez le piment rouge en garniture plutôt que de l'intégrer au plat.



6 SERVIR

Servez le plat et versez un filet supplémentaire de **jus de citron** si vous le souhaitez.

★★★ **CONSEIL** : En cuisant la roquette, elle devient parfois un peu amère. Si ce goût ne vous plaît pas, utilisez-la pour garnir le plat plutôt que de l'ajouter à la courgette chaude.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thym frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Crevettes (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	1	2	2	2	3	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2540 / 607	398 / 95
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	3,5	0,5
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	13,9	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,9	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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