



Couscous perlé aux crevettes et à la courgette

Préparé avec du thym frais, du piment rouge et du citron



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piment rouge *



Citron *



Thym frais *



Courgette *



Couscous perlé



Crevettes *



Roquette *

Total pour 2 personnes :
30 min.

Familiale

Facile

Calorie-focus

Consommer dans
les 3 jours

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 au Moyen-Orient, comme 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. Nous vous avons facilité la tâche en décortiquant les crevettes à l'avance. Pratique !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe fine, papier essuie-tout, casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **Couscous perlé aux crevettes et à la courgette** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon rouge** et l'**ail**. 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, égarez et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok. Essuyer les **crevettes** avec de l'essuie-tout et les faire revenir pendant 3 minutes à feu moyen. Réservez hors de la poêle. Gardez le jus de cuisson des crevettes dans la poêle.



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** : 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	4	4
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thym frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
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)	2565 / 616	385 / 92
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	3,0	0,5
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	15,2	2,3
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,1	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés
Peut contenir des traces de : 23) Céliaci

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

