

COUSCOUS PERLÉ AUX ÉCHALETES POÊLÉES

Avec des champignons blonds et de la ricotta au citron





Vous pouvez congelez cette herbe dans un bac à glaçons avec un peu d'eau. Décongelée, elle retrouve toute sa saveur.



Échalote



Champignons blonds *



Citron







Couscous



Ricotta *



Pecorino râpé 🌞

Total: 25-30 min. Veggie







Plus aromatiques et plus subtiles que les oignons, les échalotes sont les vedettes de ce plat de couscous perlé. Lorqu'elles sont cuites longuement, elles libèrent des sucres qui permettent la caramélisation. Cette saveur sucrée se marie parfaitement aux notes boisés des champignons. Indispensable légume aromatique de la cuisine française, l'échalotte est apparue il y a plus de 2000 ans en Asie.

BIEN — COMMENCER

USTENSILES

Ppaier cuisson, râpe fine, grande poêle, casserole avec couvercle et petit bol.

Recette de couscous perlé aux échalotes poêlées : c'est parti!



PRÉPARER
Préparez le bouillon. Taillez les échalotes
en quartiers dans le sens de la longueur ★.
Nettoyez les champignons blonds avec de
l'essuie-tout, puis coupez-les en tranches.
Prélevez le zeste du citron à l'aide de la râpe
fine et pressez le jus. Ciselez le cerfeuil et
hachez grossièrement l'estragon.



CUIRE LES CHAMPIGNONS
Chauffez l'huile d'olive. À feu moyen dans la grande poêle et faites dorer les échalotes
16 à 18 minutes pour qu'elles ramollissent bien. Ajoutez les champignons et faites-les sauter durant les 5 à 7 dernières minutes.
Salez et poivrez.



CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ
Pendant ce temps, faites chauffer la
casserole à feu moyen-vif et faites griller
le couscous perlé à sec 1 minute. Ajoutez
le bouillon et laissez mijoter 12 minutes.
Égouttez, égrainez et réservez sans couvercle.

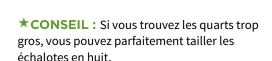


MÉLANGER LA RICOTTA
Pendant ce temps, dans le petit bol,
mélangez la ricotta, le pecorino râpé ainsi
que ¼ cc de zeste et ½ cs de jus de citron
par personne. Salez et ajoutez une généreuse
quantité de poivre noir.



5 MÉLANGER LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez le beurre, la moitié du **cerfeuil**, la moitié de la **ricotta au citron** et le **couscous perlé** à la poêle contenant les **échalotes** et les **champignons**, puis remuez bien.





Servir Servir le couscous sur les assiettes et garnissez avec le reste de ricotta au citron. Parsemez du reste de cerfeuil, d'estragon et du reste de zeste de citron à votre guise ** . Arrosez avec le reste de jus de citron si le goût vous en dit.

★★CONSEIL: L'estragon a un goût anisé que tout le monde n'apprécie pas. Avant de l'ajouter, goûtez.

1 À 6 PERSONNES ——

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	2	4	6	8	10	12
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Citron (pc)	1/4	1/2	3/4	1	11/4	1½
Cerfeuil frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Estragon frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pecorino râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
+3						

*À ajouter vous-même

Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1/2	1	1½	2	21/2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

VALEURS		
NUTRITIONNELLES	PARPORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2966 / 709	397 / 95
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	14,8	2,0
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	11,7	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	2
Sel (g)	4,1	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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

