



COUSCOUS PERLÉ AUX ÉCHALOTES POÊLÉES

Avec des champignons blonds et de la ricotta au citron



ESTRAGON

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



Échalote



Champignons blonds ✨



Citron



Cerfeuil frais ✨



Estragon frais ✨



Couscous perlé



Ricotta ✨



Pecorino râpé ✨

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Plus aromatiques et plus subtiles que les oignons, les échalotes sont les vedettes de ce plat de couscous perlé. Lorsqu'elles sont cuites longtemps, elles libèrent des sucres qui permettent la caramélisation. Cette saveur sucrée se marie parfaitement aux notes boisées des champignons. Indispensable légume aromatique de la cuisine française, l'échalotte est apparue il y a plus de 2 000 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 !



1 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**.



2 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.



3 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.



4 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.



6 SERVIR

Servez 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** : Si vous trouvez les quarts trop gros, vous pouvez parfaitement tailler les échalotes en huit.

★★ **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) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 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 |

* 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) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

| NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | 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 !