



# Gouscous perlé aux carottes colorées

Avec du poivron grillé, de la feta et des amandes



Poivron rouge ✨



Gousse d'ail



Persil frisé frais ✨



Feta ✨



Amandes salées



Couscous perlé



Mélange de carottes colorées ✨



Graines de carvi



Yaourt au lait de bufflonne ✨

Total : 35-40 min.



Facile

À consommer dans les 5 jours

Ce plat s'inspire de la cuisine marocaine, qui associe souvent des saveurs sucrées salées. Le fait de griller le poivron au four le rend délicieusement doux, ce qui va très bien avec le salé de la feta.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle, plaque de cuisson et aluminium.

Recette de **couscous perlé aux carottes colorées** : c'est parti !



### 1 RÔTIR LE POIVRON

Préparez le bouillon pour l'étape 3 et préchauffez le four à 220 degrés. Épépinez le **poivron rouge**, puis taillez-le en lanières. Disposez-le sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec l'huile de tournesol et enfournez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Retournez-le à mi-cuisson.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez les **carottes colorées** et les **graines de carvi**, puis faites sauter 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

**CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 25 g de feta et à 10 g d'amandes par personne.



### 2 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez le **persil plat** et émiettez la **feta**. Concassez les **amandes salées**.



### 5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, mélangez le **yaourt au lait de bufflonne**, le miel et l'huile d'olive vierge extra dans le bol, puis salez et poivrez. Ajoutez les **légumes**, la moitié de la **feta**, du **poivron**, du **persil** et des **amandes** à la casserole, puis mélangez bien avec le **couscous perlé**.



### 3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole, ajoutez le **couscous perlé** et remuez 1 minute ★. Ajoutez le bouillon et 50 ml d'eau par personne (attention aux éclaboussures !), baissez le feu sur doux et faites cuire le **couscous perlé** à couvert pendant 13 à 15 minutes, jusqu'à absorption totale. Égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.



### 6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et arrosez avec la vinaigrette. Garnissez avec le reste de **feta**, de **poivron**, de **persil** et d'**amandes**.

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de couscous perlé que vous n'en avez besoin pour cette recette. Vous pouvez faire cuire le reste le lendemain et l'intégrer dans une salade à déguster à midi, par exemple.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Persil frisé frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Amandes salées (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Couscous perlé (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Mélange de carottes colorées (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Graines de carvi (cc)	1	2	3	4	5	6
Yaourt au lait de bufflonne (g) 7) *	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	100	200	300	400	500	600
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3544 / 847	620 / 148
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	12,8	2,2
Glucides (g)	70	12
Dont sucres (g)	15,5	2,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,9	0,5

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Arachide 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque  
 Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 23) Céleri  
 25) Sésame

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