



# Couscous perlé aux légumes et au chèvre

Garnis des raisins secs, d'amandes éfilées et de persil frisé



Mélange de carotte, brocoli et chou-fleur ✨



Vadouvan



Raisins secs



Couscous perlé



Amandes éfilées



Persil frisé frais ✨



Chèvre frais ✨

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Prêt en un rien de temps, ce plat n'en est pas moins succulent. Le vadouvan lui apporte des accents à la fois indiens et français : avec des condiments tels que l'ail, le cumin et la cannelle, ce mélange d'épices évoque vaguement un curry doux. Sans compter que la combinaison du chèvre et des raisins secs plaît énormément aux enfants.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, sauteuse avec couvercle.

Recette de **couscous perlé aux légumes et au chèvre** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif, puis ajoutez le **mélange de légumes** et le **vadouvan**. Faites cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez 75 ml d'eau par personne, puis laissez mijoter 15 à 20 minutes à couvert. Remuez de temps en temps. Ajoutez les **raisins secs** lors des 5 dernières minutes.



### 2 PRÉPARER LE COUSCOUS PERLÉ

Portez 200 ml d'eau par personne et ¼ de cube de bouillon à ébullition dans la casserole avec couvercle. Versez le **couscous perlé** dans le bouillon et, à couvert, faites-le cuire 12 à 14 minutes à feu doux, jusqu'à absorption totale. Égrainez-le à la fourchette et réservez-le sans couvercle. Ajoutez éventuellement de l'eau s'il attache.



### 3 GRILLER

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **amandes effilées** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



### 4 COUPER LES CONDIMENTS

Ciselez le **persil plat** et coupez le **chèvre** en morceaux.



### 5 MÉLANGER

Ajoutez le **couscous perlé** à la sauteuse contenant les légumes. Incorporez le beurre et le vinaigre. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** et garnissez avec le **chèvre**, le **persil** et les **amandes**.

1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange de carotte, brocoli et chou-fleur (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Vadouvan (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	30	60	90	120	150	180
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Persil frisé frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Chèvre frais (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3295 / 788	818 / 196
Lipides total (g)	32	8
Dont saturés (g)	13,0	3,2
Glucides (g)	95	24
Dont sucres (g)	32,9	8,2
Fibres (g)	11	3
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	10,6	2,6

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 10) Moutarde  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Graines de sésame

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



#HelloFresh

SEMAINE 27 | 2019

