



Couscous perlé aux champignons et au gruyère

Avec de la roquette et des noix



COUSCOUS PERLÉ

Originnaire d'Afrique du Nord, cette variante XL de la semoule à couscous est également appelée "Moghrabieh" qui signifie littéralement "plat du Maghreb".



Couscous perlé



Gousse d'ail



Champignons *



Gruyère râpé *



Roquette *



Noix

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Vous allez incorporer du gruyère au couscous perlé pour obtenir un plat riche et crémeux. Les champignons se marient à merveille avec le fromage et le croquant des noix, tandis que la roquette confère au tout un peu de piquant et de fraîcheur pour des saveurs parfaitement équilibrées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **couscous perlé aux champignons et au gruyère** : c'est parti !



1 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

- Préparez le bouillon dans la casserole.
- Ajoutez le **couscous perlé** et laissez mijoter 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Ensuite, égrainez et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail** et taillez les **champignons** en quartiers.



3 PRÉPARER LE COUSCOUS PERLÉ

- Ajoutez le **couscous perlé** ainsi que la moitié du **gruyère** et de la **roquette** aux **champignons** ★★.
- Avec le reste de la **roquette**, dressez un nid sur les assiettes.

★ **CONSEIL** : Pour adoucir le goût de l'ail, vous pouvez le faire revenir 1 minute avant d'ajouter les champignons.



2 CUIRE LES CHAMPIGNONS

- Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse.
- Faites revenir l'**ail** ★ et les **champignons** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.
- Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes, puis garnissez avec les **noix** et le reste de **gruyère**.

★★ **CONSEIL** : Si vous trouvez la roquette cuite trop amère, ne la faites pas cuire et utilisez-la entièrement à l'étape 3 ou assaisonnez-la avec un peu d'huile et de vinaigre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Champignons (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Gruyère râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Roquette (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
*À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	500	675	850	1000
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)	2753 / 658	463 / 111
Lipides (g)	31	5
Dont saturés (g)	10,9	1,8
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	4,6	0,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,4	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22 (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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