



# Salade de couscous perlé et steak haché

Avec du portobello poêlé et une vinaigrette au pesto



Couscous perlé



Gousse d'ail



Portobello ✱



Tomate ✱



Pesto au basilic ✱



Steak de bœuf haché au couteau ✱



Roquette ✱

 Total : 20 min.

 Rapido

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Avec cette recette vous pourrez passer à table en moins de 20 minutes en servant un repas dont on peut être fier ! L'ingrédient phare de cette recette est le steak de bœuf haché au couteau qui peut très bien rester un peu cru à l'intérieur après la cuisson.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Casserole avec couvercle, 2 poêles, petit bol et saladier.  
Recette de **salade de couscous perlé et steak haché** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole.
- Émiettez le cube de bouillon au dessus de la casserole et faites-y cuire le **couscous perlé** 12 minutes à couvert. Égouttez, égrenez et réservez sans couvercle.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **portobello** en tranches et la **tomate** en quartiers.



### 3 CUIRE ET MÉLANGER

- Faites chauffer le beurre dans l'autre poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **steak haché** 2 à 4 minutes de chaque côté★. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, mélangez la **tomate**, la **roquette** et la moitié de la **vinaigrette au pesto** dans le saladier. Ajoutez le **couscous perlé** et mélangez bien.

★**CONSEIL** : Le steak haché peut rester saignant après la cuisson.



### 2 CUIRE LE PORTOBELLO

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif, ajoutez l'**ail**, le **portobello**, salez et poivrez, puis faites dorer 5 à 6 minutes en remuant.
- Pendant ce temps, dans le bol préparez la vinaigrette en mélangeant le **pesto vert**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



### 4 SERVIR

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes.
- Disposez le **portobello** et le **steak haché** dessus et garnissez avec le reste de **vinaigrette au pesto**.

## 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) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pesto vert (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Steak de bœuf haché au couteau (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	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)	3523 / 842	722 / 173
Lipides (g)	45	9
Dont saturés (g)	10,0	2,0
Glucides (g)	67	14
Dont sucres (g)	7,2	1,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	39	8
Sel (g)	3,3	0,7

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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