



COUSCOUS PERLÉ FONDANT AU FILET DE MERLU

Avec des chicons et du poireau



LAVILA BLANC

Les grains d'ugni blanc et de colombard de ce vin de Gascogne sont récoltés la nuit pour préserver leur fraîcheur. Le résultat : un vin à la robe jaune pâle et aux arômes de citron vert, de litchi et de poivre blanc.



Gousse d'ail



Poireau *



Chicon *



Couscous perlé



Fromage frais aux fines herbes *



Filet de merlu avec peau *



Curry

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

À manger dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer un couscous perlé délicieusement fondant, associé à la douceur du poireau, à la légère amertume du chicon et à l'onctuosité du fromage frais aux fines herbes. Le tout est accompagné d'un filet de merlu à la poêle : aussi appelé colin ou bardot, il ressemble au cabillaud, mais a un goût plus subtile.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de **couscous perlé fondant et filet de merlu** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon dans la casserole. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **poireau** en fines demi-rondelles. Coupez le **chicon** en deux, retirez le cœur dur, puis taillez en lanières de 1 cm.



2 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez le **couscous perlé** au bouillon. Faites cuire à couvert pendant 12 à 14 minutes, jusqu'à absorption totale. Ensuite, égreinez et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le **poireau** et l'**ail** 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **chicon** et touillez 2 minutes ★. Salez et poivrez.



4 PRÉPARER LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez 25 ml d'eau par personne au wok et faites cuire les légumes 8 minutes à couvert. Ajoutez le **fromage frais aux fines herbes** lors de la dernière minute. Incorporez le **couscous perlé**, puis faites chauffer 1 minute de plus à feu doux.



5 CUIRE LE MERLU

Pendant ce temps, tamponnez bien le **filet de merlu** avec de l'essuie-tout pour le sécher, puis assaisonnez de **curry**. Salez et poivrez ★. Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **filet de merlu** 1 à 3 minutes côté peau. À l'aide d'une spatule, appuyez le **merlu** fermement contre le fond de la poêle de temps à autre. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et disposez le **filet de merlu** par-dessus, côté peau vers le haut.

★ **CONSEIL** : Si vous préférez le chicon cru, vous pouvez parfaitement cuire uniquement le poireau et attendre l'étape 4 pour ajouter le chicon au couscous perlé.

★★ **CONSEIL** : Si certaines personnes n'apprécient pas les épices, ajoutez uniquement la moitié du curry au poisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Chicon (pc) *	1	2	3	4	5	6
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Fromage frais aux fines herbes (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Filet de merlu avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Beurre* (ml)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2992 / 715	464 / 111
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	13,8	2,1
Glucides (g)	69	11
Dont sucres (g)	9,9	1,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 70 g de couscous perlé, 150 ml de bouillon et 20 g de fromage frais par personne. Par portion, le plat compte alors 599 kcal : 25 g de lipides, 59 g de glucides, 7 g de fibres et 31 g de protéines.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 08 | 2018