



# Couscous perlé sauce tomate

Avec de la mozzarella de bufflonne et du pesto aux champignons des bois



LAVILA ROUGE

*Ce vin fruité du Languedoc français est un assemblage de grenache et de merlot. Très accessible, ce rouge fruité à la robe rubis développe des arômes de framboises, de cassis et d'épices.*



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges \*



Couscous perlé



Origan séché



Mozzarella de bufflonne \*



Pesto aux champignons des bois \*

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer une sauce à base de tomates cerises. Ce n'est pas parce qu'elles sont plus petites qu'elles ont moins de goût : bien au contraire ! Le pesto aux champignons des bois apporte un peu de salé au sucré de la sauce. L'association de ces deux saveurs prononcées permet d'obtenir une sauce délicieuse en un rien de temps.

## BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle et sauteuse.  
Recette de **couscous perlé sauce tomate** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et émiettez le cube de bouillon par-dessus.
- Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et coupez les **tomates cerises** en deux.
- Faites cuire le **couscous perlé** dans le bouillon 11 à 12 minutes, puis égouttez.



### 3 MÉLANGER LE COUSCOUS PERLÉ

- Déchirez la **mozzarella de bufflonne** en gros morceaux.
- Ajoutez le **couscous perlé**, le **pesto aux champignons des bois** ainsi que du sel et du poivre à la sauteuse contenant les **tomates**, puis remuez bien.



### 2 SAUTER

- Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu vif et faites revenir l'**ail** 1 minute.
- Ajoutez les **tomates cerises**, l'**origan séché** ainsi que du sel et du poivre, puis faites sauter le tout 4 à 5 minutes.



### 4 SERVIR

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et garnissez avec la **mozzarella de bufflonne**.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises rouges (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Origan séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	60	125	180	250	300	375
Pesto aux champignons des bois (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Cube de bouillon de légumes* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3297 / 788	514 / 123
Lipides (g)	42	7
Dont saturés (g)	19,9	3,1
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	3,7	0,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,3	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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.



www.hellofresh.be  
www.hellofresh.lu  
SEMAINE 19 | 2018

