



SALADE NIÇOISE AU COUSCOUS COMPLET

Avec différents légumes et du thon



ESPIGA BRANCO

Traditionnellement, on accompagne la salade niçoise d'un rosé provençal. Mais comme il s'agit ici d'une recette revisitée, nous avons décidé de poursuivre dans l'originalité pour le choix du vin en optant pour un blanc portugais.



Œuf plein air ✨



Oignon rouge



Ail



Haricots verts ✨



Poivron rouge



Thon à l'huile d'olive



Semoule complète



Concombre ✨



Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Discovery

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Il s'agit en fait d'une salade niçoise revisitée, puisqu'on y ajoute de la semoule ! Ce plat regorge de légumes et, pour lui donner encore plus de goût, vous allez utiliser l'huile du thon.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et saladier.

Recette de **salade niçoise au couscous complet** : c'est parti !



1 CUIRE LES ŒUFS

Préparez le bouillon. Dans la petite casserole, couvrez les **œufs** d'eau, puis portez à ébullition et laissez cuire à couvert, 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.



2 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Taillez le **poivron** en fines lanières. Égouttez le **thon** en conservant l'huile d'olive.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer ½ cs de l'huile du **thon** par personne et faites-y revenir l'**oignon rouge**, l'**ail** et les **haricots** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 10 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **poivron** à mi-cuisson.



4 TAILLEZ

Pendant ce temps, mélangez la **semoule** au bouillon dans le saladier et laissez tremper à couvert pendant 10 minutes. Taillez ensuite le **concombre** en fines rondelles, écalez les **œufs** et découpez-les en quartiers.



5 MÉLANGER LA SALADE

Mélangez les **haricots**, le **poivron**, le **concombre**, le **thon** et le vinaigre balsamique noir à la **semoule**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Disposez les **œufs** par-dessus et garnissez avec le reste de l'huile du thon si vous le souhaitez.

*LE SAVIEZ-VOUS ?

Le thon contient beaucoup d'acides gras oméga 3 et très peu de mercure : un choix délicieux et bon pour la santé !

★CONSEIL

Il vous restera de la semoule ! Conservez-la pour l'intégrer dans une salade à déguster à midi par exemple.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Thon à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Semoule complète (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	125	250	375	500	625	750
Vinaigre balsamique noir* (cs)	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)	2234 / 534	356 / 85
Lipides (g)	23	4
Dont saturés (g)	5,0	0,8
Glucides (g)	47	7
Dont sucres (g)	10,0	1,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,0	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 4) Poisson

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 26 | 2017

