



COUSCOUS COMPLET ET FROMAGE BLEU

Avec des poires à la poêle et des pistaches



PISTACHES

Ce fruit sec est produit par le pistachier, un arbre originaire du Moyen-Orient où il trouve les fortes chaleurs d'été nécessaires au mûrissement de ses fruits et les rudes hivers pour la floraison.



Oignon rouge



Champignons blancs



Poire Conférence



Thym séché



Couscous complet



Pistaches



Danablu *



Salade mixte *

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Fromage bleu et poire : un mariage classique qui ne cesse de nous surprendre. Le danablu est le pendant danois du roquefort, mais au lait de vache. Si la Forelle est la plus petite des poires, elle fait son effet, notamment caramélisée. La pistache, autre ingrédient souvent associé au dessert, est délicieuse en salade pour son goût subtile et sa texture croustillante.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saladier, poêle et petit bol.

Recette de **couscous complet et fromage bleu** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez 125 ml d'eau par personne à ébullition pour le **couscous** complet et préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Coupez les **champignons blonds** en deux, voire en quartiers pour les plus grands. Retirez le trognon de la **poire** et taillez-la en quartiers avec la peau.



2 CUIRE AU FOUR

Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, mélangez les **champignons**, les **oignons**, le **thym séché** et l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 10 à 15 minutes en retournant à mi-cuisson. Pendant ce temps, pesez le **couscous complet** et mélangez-le à l'eau bouillante dans le saladier, puis laissez tremper 10 minutes à couvert.



3 GRILLER LES PISTACHES

Pendant ce temps, concassez les **pistaches**. Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez les **pistaches** à sec jusqu'à ce que leur parfum commence à se libérer. Réservez.



4 CUIRE LES POIRES

Faites ensuite chauffer le beurre dans la même poêle et, à feu moyen-vif, faites rissoler les quartiers de **poire** 7 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits ★. Ajoutez le miel à mi-cuisson. Pendant ce temps, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra dans le petit bol. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **légumes** cuits au four et la vinaigrette au saladier contenant le **couscous complet**, puis mélangez bien. Laissez les **légumes** et le **couscous** refroidir quelque temps, puis incorporez-y la **salade mixte** délicatement.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson de la poire dépend fortement de sa maturité. En d'autres termes, les fruits les moins mûrs doivent cuire plus longtemps.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes, parsemez de **danablu** et de **pistaches**, puis garnissez de quartiers de **poire**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

📌 **CONSEIL** : Vous recevez plus de couscous que vous n'en aurez besoin pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez le tout et faites-le cuire dans 175 ml d'eau par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon rouge (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Champignons blonds (g) * | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Poire Conférence (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Thym séché (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Couscous complet (g) 1) | 60 | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 |
| Pistaches (g) 8) 19) 22) 25) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Salade mixte (g) 23) * | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Danablu (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|---------------------------------|---------------|---|----|---|----|----|
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Beurre (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Miel (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Huile d'olive vierge extra (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) | 2590 / 619 | 472 / 113 |
| Lipides total (g) | 29 | 5 |
| Dont saturés (g) | 9,8 | 1,8 |
| Glucides (g) | 67 | 12 |
| Dont sucres (g) | 23,8 | 4,3 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 19 | 3 |
| Sel (g) | 0,8 | 0,1 |

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 !