

Couscous aux saucisses style risotto avec pois et chou-fleur rôti

Familiale

35 minutes



Saucisse italienne
douce, sans boyau



Couscous israélien



Gousses d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Petits pois



Chou-fleur, en
fleurons



Parmesan, râpé
grossièrement



Vinaigre de vin blanc



Échalote



Assaisonnement
italien



Carotte

BONJOUR COUSCOUS ISRAËLIEN,

Malgré son nom, le couscous israélien est en fait une pâte alimentaire!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Petits pois	56 g	113 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir le chou-fleur

Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **chou-fleur de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié de l'assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit doré et tendre, de 14 à 16 minutes.



Commencer le risotto

Réduire à moyen feu, puis ajouter les **carottes**, les **pois** et les **échalotes** dans la même poêle. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ramollisse. Ajouter le **couscous**, l'**ail**, le **vinaigre** et le **reste de l'assaisonnement italien**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que le **couscous** soit grillé et que l'**ail** dégage son arôme, de 1 à 2 minutes. Ajouter **1 tasse de bouillon**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **couscous** ait absorbé le **bouillon**. Continuer à ajouter **1 tasse de bouillon** à la fois, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé, que la texture devienne crémeuse et que le **couscous** soit tendre, de 11 à 15 minutes (15 à 18 minutes pour 4 personnes).



Préparer

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, dans une casserole moyenne, ajouter **2 ½ tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen. En attendant que le **bouillon** bouille, peler, puis couper la **carotte** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Terminer le risotto

Lorsque la dernière tasse de **bouillon** aura été absorbée, incorporer la **saucisse**, la **moitié du parmesan** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



Faire cuire la saucisse

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **saucisse**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer la **saucisse** dans une assiette.



Terminer et servir

Répartir le **risotto** dans les bols. Garnir de **chou-fleur rôti**, puis parsemer du **reste du parmesan**.

Le repas est prêt!