

# Saucisses italiennes poêlées avec couscous israélien et épinards

Familiale 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Saucisse italienne douce



Couscous israélien



Champignons blancs



Bébés épinards



Échalote



Échalotes frites



Origan



Concentré de bouillon de poulet



Fromage parmesan

BONJOUR COUSCOUS ISRAËLIEN

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

## Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

### À sortir

Cuillères à mesurer, cuillère trouée, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Saucisse italienne douce	250 g	500 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Champignons blancs	227 g	454 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Origan	7 g	14 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Ail	3 g	6 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Préparation

Dans une casserole moyenne, ajouter **2 ¾ tasses d'eau chaude** (doubler pour 4 pers) et les **concentrés de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen. Entre-temps, émincer les **champignons**. Peler, puis hacher l'**échalote**. Hacher finement **2 c. à thé de feuilles d'origan** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



### Cuire le couscous

Dans la même poêle, ajouter le **couscous** et l'**ail**. Cuire en remuant, de 1 à 2 min, puis baisser à feu moyen. Ajouter **½ tasse de bouillon** et cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le **couscous**. Continuer à ajouter du **bouillon**, **½ tasse** à la fois, en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit absorbé et que le **couscous** soit tendre et crémeux, de 10 à 15 min (**NOTE** : 15 à 20 min pour 4 pers).



### Cuire la saucisse

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis la **saucisse**. Cuire la **saucisse** en la défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'elle soit brun doré et entièrement cuite, de 3 à 4 min. \*\* À l'aide d'une cuillère trouée, transférer la **saucisse** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud. Jeter le **gras de saucisse** qui reste dans la poêle.



### Cuire les épinards

Lorsque tout le **bouillon** est absorbé, incorporer les **épinards**, la **saucisse**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers). **Salier et poivrer**.



### Cuire les légumes

Dans la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **champignons**, les **échalotes** et l'**origan**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min.



### Finir et servir

Répartir le **couscous** dans les assiettes, puis saupoudrer d'**échalotes frites** et du **reste de parmesan**.

## Le souper, c'est réglé!