



SALADE DE COUSCOUS PERLÉ À L'AVOCAT ET À LA FETA

Avec de la tomate, du citron vert et de la coriandre



Échalote



Tomate ✨



Avocat



Couscous perlé



Citron vert ✨



Coriandre fraîche ✨



Graines de courge



Mâche ✨



Feta ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Originare d'Afrique du Nord, le couscous perlé est combiné à des ingrédients phares de la cuisine d'Amérique du Sud comme l'avocat et le citron vert. Le jus de ce petit agrume est d'ailleurs idéal pour conserver toute la fraîcheur de l'avocat dont la chair à tendance à noircir très rapidement.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, poêle et saladier.
Recette de **salade de couscous perlé à l'avocat et à la feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et émiettez 1/2 cube de bouillon par personne par-dessus.
- Émincez l'**échalote**.
- Coupez la **tomate** et l'**avocat** en dés.



3 MÉLANGER LA SALADE

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en battant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel ainsi que 1 cc de **jus** et 1/2 cc de **zeste de citron vert** par personne.
- Mélangez le **couscous perlé** et l'**échalote** avec la vinaigrette.
- Ajoutez ensuite la **tomate**, l'**avocat**, la **coriandre** et la **mâche**. Salez et poivrez.



2 CUIRE ET GRILLER

- Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole, faites cuire 12 minutes à couvert, puis égouttez.
- Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le **jus**.
- Ciselez la **coriandre fraîche**.
- Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter.



4 SERVIR

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes, émiettez la **feta** dessus et parsemez de **graines de courge**.

★ **CONSEIL** : N'oubliez pas de laver de citron avant de le râper.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Avocat (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Citron vert (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Coriandre fraîche (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Mâche (g) 23) *	40	60	80	100	140	160
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel (cc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3276 / 783	774 / 185
Lipides (g)	41	10
Dont saturés (g)	9,4	2,2
Glucides (g)	73	17
Dont sucres (g)	11,5	2,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	3,8	0,9

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

