



SALADE DE COUSCOUS PERLÉ AU POULET MARINÉ À LA JAPONAISE

Avec des pois mange-tout et du gomasio



Couscous perlé



Concombre ✨



Gingembre frais



Crème aigre ✨



Gomasio



Filet de poulet émincé à la japonaise ✨



Pois mange-tout ✨

Total : 20 min.

Rapido

X

Facile

Consommer dans les 5 jours

BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, passoire, sauteuse, râpe et saladier.
Recette de **salade de couscous perlé au poulet mariné à la japonaise** : c'est parti !



1 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émiettez le cube de bouillon par-dessus et ajoutez le **couscous perlé**. Faites-le cuire à couvert pendant 12 minutes. Ensuite, égouttez-le dans la passoire et rincez-le à l'eau froide.
- Coupez le **concombre** en morceaux de 1 cm sur 1 cm.



3 CUIRE LE POULET

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites saisir le **poulet émincé** 3 minutes.
- Ajoutez les **pois mange-tout**, remuez bien et prolongez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.
- Ajoutez le **couscous perlé** au saladier et mélangez-le au **concombre** ★.



2 PRÉPARER LA SALADE

- Râpez le **gingembre**.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec le **gingembre** et la **crème** aigre ainsi que, par personne, ½ cs d'huile d'olive, ½ cs de vinaigre balsamique blanc, 1 cc de sauce soja sucrée et la majeure partie du **gomasio**. Salez et poivrez.
- Ajoutez le **concombre** et mélangez-le à la vinaigrette.



4 SERVIR

- Servez la **salade** de **couscous** perlé.
- Accompagnez-la du **poulet** et des **pois mange-tout**.
- Parsemez le tout du reste de **gomasio**.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas le concombre tiède, servez la salade séparément plutôt que de le mélanger au couscous.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Concombre (pc) *	½	¾	1	1½	1¾	2
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Crème aigre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Gomasio (cc) 11)	1	2	3	4	5	6
Filet de poulet émincé à la japonaise (g) *	100	200	300	400	500	600
Pois mange-tout (g) *	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1 ½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	640 / 153
Lipides (g)	24	5
Dont saturés (g)	5,5	1,2
Glucides (g)	75	17
Dont sucres (g)	8,9	2
Fibres (g)	0	0
Protéines (g)	36	8
Sel (g)	3,6	0,8

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 11) Graines de sésame

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

