



Salade de couscous épicée et chèvre frais

Avec de la pomme, du citron vert et des oignons jeunes



CITRON VERT

Vous pouvez utiliser le zeste ou le jus acidulé du citron vert pour relever les saveurs d'un plat : cela renforce le goût, à l'instar d'une pincée de sel dans les plats sucrés.



Couscous complet



Poivron jaune ✨



Tomate prune ✨



Jeunes oignons ✨



Amandes salées



Pomme Elstar



Persil plat frais ✨



Mélisse citronnelle ✨



Citron vert



Chèvre frais ✨

Total : 20-25 min.

Facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Très simple à préparer, ce couscous n'en est pas moins délicieux grâce au fondant du chèvre qui se mêle à la douceur de la pomme. Le citron vert, la mélisse citronnelle et le persil apportent une touche de fraîcheur estivale. Si vous avez des restes, cette salade-repas est également délicieuse le midi !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier.

Recette de **salade de couscous épicé et chèvre frais** : c'est parti !



1 FAIRE TREMPER LE COUSCOUS

Préparez le bouillon. Mélangez-le au **couscous** dans le saladier et laissez tremper 10 minutes à couvert.



2 COUPER ET ÉMINCER

Pendant ce temps, détaillez le **poivron jaune** et la **tomate prune**. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles. Concassez les **amandes salées**.



3 COUPER LA POMME ET CISELER LES HERBES

Coupez la **pomme** en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair. Ciselez les feuilles et les tiges du **persil plat** et de la **mélisse citronnelle**.



4 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **légumes**, la **pomme**, les **oignons jeunes** ainsi que la majeure partie des **herbes fraîches** au **couscous**.



5 ASSAISONNER

Pressez le **citron vert**. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra ainsi que 2 cs de **jus de citron vert** par personne à la salade, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade de couscous** dans les assiettes. Émiettez le **chèvre** par-dessus et garnissez avec les **amandes salées** ainsi que le reste de **persil** et de **mélisse citronnelle**. Servez le tout avec le reste de **jus de citron vert**.

★**CONSEIL** : Si vous trouvez le goût des oignons jeunes trop prononcé, faites-les cuire à la poêle avec un peu d'huile ou servez-les séparément pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.

✳️**LE SAVIEZ-VOUS ?** Grâce au couscous complet, aux légumes, à la pomme et aux noix, ce plat contient plus de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Semoule complète (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Poivron jaune (pc) ✳️ | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate prune (pc) ✳️ | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Oignons jeunes (pc) ✳️ | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Amandes salées (g) 5) 8) 22) 25) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Pomme Elstar (pc) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Persil plat frais (brins) 23) ✳️ | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Mélisse citronnelle (brins) 23) ✳️ | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Citron vert (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Chèvre frais (g) 7) ✳️ | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de légumes (ml) | 175 | 350 | 500 | 675 | 850 | 1000 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | Selon le goût | | | | | |

✳️ Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3707 / 886 | 493 / 118 |
| Lipides total (g) | 44 | 6 |
| Dont saturés (g) | 14,7 | 2,0 |
| Glucides (g) | 89 | 12 |
| Dont sucres (g) | 26,0 | 3,5 |
| Fibres (g) | 18 | 2 |
| Protéines (g) | 29 | 4 |
| Sel (g) | 2,9 | 0,4 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !