



Salade au couscous complet – saveur orientale –

BY QUOI DE NEUF DANS MON ASSIETTE ?

Ingrédients (2 personnes)

- 150 gr de couscous sans gluten ou de petit épeautre
- 50 gr de pois chiches secs
- 1 poivron jaune
- 1 courgette ferme
- 6 demis tomates séchées
- 40 gr de raisin secs
- 1 citron Bio ou non traité
- 2 càc d'épices à couscous
- Huile d'olive extra vierge de première pression à froid

Recette

- Faire tremper vos pois chiches pendant 12h dans 4 fois leur volume d'eau. Bien les rincer puis les égoutter.
- Une fois égouttés, cuisez-le 10' à la vapeur et laissez refroidir.
- Mettre le couscous sans gluten dans un grand récipient en inox et ajoutez délicatement de l'eau bouillante de façon à ce que tous les grains soient recouverts. Couvrir et laisser gonfler.
- Pendant ce temps là, lavez et détaillez les légumes et les tomates séchés en petits dés. Épépinez la courgette si nécessaire (gardez les parures pour une soupe par exemple).
- Lavez le citron et râpez le zeste avant de le presser.
- Une fois le couscous refroidis, égrainez-le à la fourchette, ajouter les raisins, les légumes, le les zestes de citron, le jus de citron, un filet d'huile d'olive et 1 à 2 càc d'épices à couscous. Salez légèrement si besoin.
- Mélangez le tout délicatement et laissez reposer quelques heures afin de les arômes se développent avant de déguster.