



Salade de couscous au chèvre frais et aux herbes

Avec la douceur de la pomme et la fraîcheur du citron vert



POIVRON

La couleur du poivron dépend de sa maturité : il est toujours vert avant de devenir rouge, orange ou jaune.



Semoule complète



Poivron jaune *



Tomate prune *



Oignons jeunes *



Amandes salées



Pomme Junami



Persil plat frais *



Mélisse citronnelle *



Citron vert



Chèvre frais *

Total : 25-30 min.

Veggie

Très facile

Consommer dans les 5 jours

Facile à préparer, cette recette de couscous est très savoureuse grâce à la combinaison de fromage de chèvre crémeux et de patates douces. Le citron vert, la menthe et le persil frais donnent à la salade une touche fraîche et estivale.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Saladier.

Recette de **salade de couscous au chèvre frais et aux herbes** : c'est parti !



1 FAIRE GONFLER LA SEMOULE

Préparez le bouillon. Mélangez la **semoule** au bouillon dans un saladier et laissez gonfler 10 minutes à couvert.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, détaillez le **poivron jaune** et la **tomate prune**. Coupez 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** sur les assiettes. Émiettez le **chèvre** par-dessus et garnissez avec les **amandes salées** et le reste de **persil plat** et de **mélisse citronnelle**. Servez le tout avec le reste de **jus de citron vert**.

★ **CONSEIL** : Si vous trouvez que les oignons jeunes ont un goût 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 ?** Ce plat contient plus de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	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 Junami (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Persil plat frais (branches) 23) ✳	3	6	9	12	15	18
Mélisse citronnelle (branches) 23) ✳	1	2	3	4	5	6
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)	3586 / 857	510 / 122
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	14,7	2,1
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	21,0	3,0
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,9	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 5) Cacahuètes 8) Noix

22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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