

SALADE DE COUSCOUS À LA MÉDITERRANÉENNE (AVEC CREVETTES)

Ingrédients : pour 4 portions

- 1 tasse (250 ml) de jus de légumes (de type V8 ou autre du même genre)
- $\frac{3}{4}$ tasse (140 g) de couscous non cuit
- 1 gousse d'ail au presse-ail
- 3 tomates moyennes épépinées et coupées en dés
- 1 tasse (environ 150 g) de concombre non pelé en dés
- $\frac{1}{2}$ tasse (80 g) d'olives Kalamata, dénoyautées et coupées en deux
- 1-2 oignons verts hachés
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) d'aneth séché
- Persil plat ciselé au goût
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- Poivre du moulin au goût
- Une pincée de sel
- 2 c. à soupe (18 g) de fromage feta émietté (vous pouvez en mettre davantage!)
- 16-20 grosses crevettes cuites (facultatif)

Préparation :

1. Dans une casserole, amener à ébullition le jus de légumes et l'ail pressé. Incorporer le couscous; retirer du feu. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.
2. Dans un saladier, disposer les dés de tomates, le concombre, les olives, les oignons verts, et l'aneth. Incorporer le couscous.
3. Dans un petit bol, battre au fouet le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser le mélange dans le saladier et touiller le tout. Réfrigérer une heure pour donner le temps aux saveurs de se marier.
4. Au moment de servir, garnir de feta émietté. Si vous servez en salade repas, garnir chaque assiette de 4-5 crevettes.

Source : déclinaison d'une recette de Vivre délicieusement

<http://lifemadedelicious.ca/fr-CA/recipes/m/mediterranean-couscous-salad.aspx>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mardi 10 juillet 2012

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2012/07/salade-de-couscous-la-mediterraneenne.html>