

## SALADE DE COUSCOUS ISRAËLIEN AU POULET

**Ingrédients :** pour 4 portions

- 1 tasse (200 g) de couscous israélien
- ½ c. à soupe (7,5 ml) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes sans sel
  
- 1 ¾ tasse (250 g) de poulet cuit, haché en dés
- ¼ tasse (38 g) de fromage feta en petits cubes
- ½ tasse (71 g) d'olives noires dénoyautées, hachées en rondelles
- 12 asperges cuites tranchées en petits tronçons d'1 po (2,54 cm)
- 2-3 poivrons rouges grillés du commerce ou maison hachés
- 2 oignons verts hachés finement
- Une petite poignée de persil plat ciselé

### **Vinaigrette**

- 4 ½ c. à soupe (67 ml) d'huile d'olive
- 1 ½ c. à soupe (22 ml) de vinaigre de vin blanc
- ¾ c. à thé (4 ml) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail au presse-ail
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sirop d'érable
- Épices à salade, sel et poivre au goût

### **Préparation :**

1. Dans une casserole, chauffer ½ c. à soupe (7,5 ml) d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le couscous. Cuire en remuant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait légèrement doré. Dans la dernière minute, ajouter 1 gousse d'ail hachée.
2. Ajouter le bouillon de légumes. Porter à ébullition. Réduire à feu doux et couvrir. Laisser mijoter en remuant de temps en temps, pendant 8-10 minutes ou jusqu'à ce que le couscous soit tendre, mais encore ferme, et que le liquide soit absorbé. Retirer le couvercle. Remuer. Transférer dans un saladier et laisser refroidir.
3. Dans un petit bol, fouetter ensemble les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
4. Disposer dans le saladier le reste des ingrédients et verser la vinaigrette. Bien mélanger afin d'enrober tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réfrigérer quelques heures afin que les saveurs se marient. Sortir du frigo 10-15 minutes avant de servir pour tempérer légèrement. Mélanger à nouveau\* et servir.

**\*Note:** avant de servir, si nécessaire, ajouter un petit filet d'huile avant de mélanger.

**Source :** inspiré par Le Choix du Président

[http://www.lechoixdupresident.ca/fr\\_CA/recipes/recipeslisting/antipasto\\_israeli\\_couscous\\_salad.html](http://www.lechoixdupresident.ca/fr_CA/recipes/recipeslisting/antipasto_israeli_couscous_salad.html)

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 5 avril 2017

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2017/04/salade-de-couscous-israelien-au-poulet.html>

