

SALADE DE COUSCOUS AUX LÉGUMES

Ingrédients : pour 4 portions (*j'ai fait la moitié de la recette/mes changement ou ajouts apportés entre parenthèses*)

- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 tasse (160 g) de couscous de blé
- ½ poivron rouge coupé en petits dés (*jaune*)
- ½ poivron vert coupé en petits dés (*jaune*)
- 3 oignons verts émincés (2 pour la moitié)
- 1 tasse (250 ml) d'épinards hachés (*pour la moitié ½ tasse (37 g) de petits fleurons de brocoli*)
- 3 c. à soupe (36 g) de raisins secs
- 3 c. à soupe (45 ml) de noix de cajou (*pour la moitié, graines de tournesol= 1 ½ c. à soupe=14 g*)
- ½ tasse (125 ml) d'huile d'olive
- 1 orange (zeste et jus) (*1 ½ clémentine pour la moitié*)
- 2 c. à thé (10 ml) de curcuma
- 1 gousse d'ail hachée (*1 grosse gousse pour moitié, au presse-ail*)
- Sel, poivre
- *Quelques gouttes de sirop d'érable ou de miel (mon ajout pour la vinaigrette)*

Préparation :

1. Dans une casserole, porter l'eau, l'huile et le sel à ébullition. Retirer du feu. Ajouter le couscous et mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. À l'aide d'une fourchette, défaire les grains de couscous.
2. Dans un grand bol, mélanger le couscous, les poivrons, les oignons verts, ~~les épinards~~ (*fleurons de brocoli*), les raisins secs et les ~~noix de cajou~~ (*graines de tournesol*).
3. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le zeste et le jus d'orange (*clémentines*) et l'ail + *le sirop d'érable ou le miel*. Saler, poivrer. Verser sur la salade de couscous et bien mélanger.

Source: Tout simplement Clodine vu chez « Le palais gourmand »

<http://lepalaisgourmand.blogspot.com/2011/08/salade-de-couscous-aux-legumes.html>

« La fille de l'anse aux coques » Maripel, le mercredi 27 avril 2022

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2022/04/salade-de-couscous-aux-legumes.html>