



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Salade de couscous perlé

Mai



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 240 g de couscous perlé
- 1 c.à.s. de bouillon de légumes en poudre
- 1 boîte/bocal de pois chiches
- 2 c.à.s. de pignons de pin
- 4 abricots secs
- 2 poivrons jaunes
- 1 fenouil
- 6 tiges de menthe
- 1 c.à.s. de raisins secs
- 1 c.à.s. de canneberges
- 4 c.à.s. de vinaigre de grenade
- 2 c.à.s. d'huile de lin
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de Ras El Hanout
- 2 c.à.s. de jus de citron
- 1 pincée de sel et de poivre

Préparation

- Porter à ébullition environ 700 ml d'eau dans une casserole. Y verser le couscous perlé et le bouillon de légumes et faire cuire 8 minutes "al dente".
- Verser le couscous dans une passoire fine et le rincer à l'eau froide.
- Égoutter également les pois chiches dans une passoire, les rincer à l'eau et les laisser égoutter.
- Faire griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils dégagent un parfum.
- Couper les abricots en dés.
- Laver les poivrons et le fenouil. Enlever la tige et la membrane blanche du poivron et le couper en dés. Couper le fenouil en deux, éliminer les parties sèches, retirer le cœur et le couper également en petits dés.
- Laver la menthe, la secouer pour la sécher et la hacher finement.
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec du sel et du poivre.



Conseil : La salade est meilleure lorsqu'elle a reposé quelques heures.



30 minutes



LOW
Kcal

Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Perlencouscous-Salat

Mai



Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

- 240 g Perlencouscous
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 1 Dose/Glas Kichererbsen
- 2 EL Pinienkerne
- 4 getrocknete Aprikosen
- 2 gelbe Paprika
- 1 Fenchel
- 6 Stiele Minze
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Cranberries
- 4 EL Granatapfelessig
- 2 EL Leinöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ras El Hanout
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Ca. 700 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Perlencouscous und Gemüsebrühe hineingeben und 8 Minuten al dente kochen.
- Couscous in ein feines Sieb schütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Auch die Kichererbsen in einem Sieb abschütten, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
- Aprikosen würfeln.
- Paprika und Fenchel waschen. Strunk und Kerne der Paprika entfernen und in Würfel schneiden. Fenchel halbieren, trockene Stellen wegschneiden, den Strunk herausschneiden und ebenfalls fein würfeln.
- Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipp : Der Salat schmeckt am besten, wenn er ein paar Stunden gezogen hat.



30 Minuten



LOW
Kcal

Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL