



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Salade de couscous complet du début de l'été

Juin



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 botte d'oignons de printemps
- 3 carottes (env. 350 g)
- 4 branches de céleri (env. 200 g)
- 1 + 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 60 g d'abricots secs
- 450 ml d'eau
- 2 c.à.s. de pignons de pin (env. 20 g)
- 300 g de couscous complet
- 1 c.à.c. de sel
- 10 radis
- ½ bouquet de persil plat
- ½ bouquet de menthe (env. 6 tiges)
- 3 c.à.s. de vinaigre de grenade (ou de vinaigre balsamique)
- 4 c.à.s. de jus de citron
- 1 c.à.c. de cumin moulu (ou ras el-hanout)
- 1 pincée de poivre

Préparation

- Laver les oignons de printemps, les carottes et le céleri. Retirer les extrémités et couper les légumes en rondelles.
- Faire chauffer 1 c.à.s. d'huile dans une grande casserole et y faire suer les oignons, les carottes et le céleri pendant environ 5 minutes. Couper les abricots en fines lamelles et les ajouter aux légumes. Ajouter 450 ml d'eau et porter à ébullition.
- Faire griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils dégagent un parfum. Les laisser ensuite refroidir.
- Lorsque l'eau bout, retirer la casserole du feu. Incorporer le couscous et une c.à.c. de sel et laisser gonfler 5 minutes avec le couvercle fermé.
- Laver les radis et les couper en lamelles.
- Laver les herbes, les sécher et les hacher finement.
- Mélanger tous les ingrédients et les verser dans un récipient propre pour les laisser refroidir.



45 min.



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Frühsummerlicher Vollkorn Couscous-Salat

Juni



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Frühlingzwiebeln
- 3 Möhren (ca. 350 g)
- 4 Stangen Staudensellerie (ca. 200 g)
- 1 + 3 EL Olivenöl
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 450 ml Wasser
- 2 EL Pinienkerne (ca. 20 g)
- 300 g Vollkorn Couscous
- 1 TL Salz
- 10 Radieschen
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Minze (ca. 6 Stiele)
- 3 EL Granatapfelessig (ersatzweise Balsamicoessig)
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (oder Ras el-Hanout)
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

- Frühlingzwiebeln, Möhren und Sellerie waschen. Wurzelenden und obere Enden entfernen und in Scheiben schneiden.
- 1 EL Öl in einem großen Kochtopf erhitzen und darin Zwiebeln, Möhren und Sellerie ca. 5 Minuten anschwitzen. Aprikosen in feine Streifen schneiden und zum Gemüse geben. Dann mit 450 ml Wasser ablöschen und zum Kochen bringen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Anschließend abkühlen lassen.
- Wenn das Wasser kocht, Topf vom Herd nehmen. Couscous mit einem TL Salz einrühren und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten quellen lassen.
- Radieschen waschen und in Streifen schneiden.
- Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken.
- Alle Zutaten vermischen und zum Abkühlen in eine saubere Schüssel füllen.



45 Min.





LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Salade de couscous complet du début de l'été

Juin



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 botte d'oignons de printemps
- 3 carottes (env. 350 g)
- 4 branches de céleri (env. 200 g)
- 1 + 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 60 g d'abricots secs
- 450 ml d'eau
- 2 c.à.s. de pignons de pin (env. 20 g)
- 300 g de couscous complet
- 1 c.à.c. de sel
- 10 radis
- ½ bouquet de persil plat
- ½ bouquet de menthe (env. 6 tiges)
- 3 c.à.s. de vinaigre de grenade (ou de vinaigre balsamique)
- 4 c.à.s. de jus de citron
- 1 c.à.c. de cumin moulu (ou ras el-hanout)
- 1 pincée de poivre

Préparation

- Laver les oignons de printemps, les carottes et le céleri. Retirer les extrémités et couper les légumes en rondelles.
- Faire chauffer 1 c.à.s. d'huile dans une grande casserole et y faire suer les oignons, les carottes et le céleri pendant environ 5 minutes. Couper les abricots en fines lamelles et les ajouter aux légumes. Ajouter 450 ml d'eau et porter à ébullition.
- Faire griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils dégagent un parfum. Les laisser ensuite refroidir.
- Lorsque l'eau bout, retirer la casserole du feu. Incorporer le couscous et une c.à.c. de sel et laisser gonfler 5 minutes avec le couvercle fermé.
- Laver les radis et les couper en lamelles.
- Laver les herbes, les sécher et les hacher finement.
- Mélanger tous les ingrédients et les verser dans un récipient propre pour les laisser refroidir.



45 min.



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Frühsommerlicher Vollkorn Couscous-Salat

Juni



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Frühlingzwiebeln
- 3 Möhren (ca. 350 g)
- 4 Stangen Staudensellerie (ca. 200 g)
- 1 + 3 EL Olivenöl
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 450 ml Wasser
- 2 EL Pinienkerne (ca. 20 g)
- 300 g Vollkorn Couscous
- 1 TL Salz
- 10 Radieschen
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Minze (ca. 6 Stiele)
- 3 EL Granatapfelessig (ersatzweise Balsamicoessig)
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (oder Ras el-Hanout)
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

- Frühlingzwiebeln, Möhren und Sellerie waschen. Wurzelenden und obere Enden entfernen und in Scheiben schneiden.
- 1 EL Öl in einem großen Kochtopf erhitzen und darin Zwiebeln, Möhren und Sellerie ca. 5 Minuten anschwitzen. Aprikosen in feine Streifen schneiden und zum Gemüse geben. Dann mit 450 ml Wasser ablöschen und zum Kochen bringen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Anschließend abkühlen lassen.
- Wenn das Wasser kocht, Topf vom Herd nehmen. Couscous mit einem TL Salz einrühren und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten quellen lassen.
- Radieschen waschen und in Streifen schneiden.
- Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken.
- Alle Zutaten vermischen und zum Abkühlen in eine saubere Schüssel füllen.



45 Min.

