

Salade de couscous Israélien



Succombez à la richesse de notre Salade de Couscous Israélien, où les légumes du jardin s'entremêlent avec les perles de couscous. Une vinaigrette coriandre épicée exalte chaque arôme, offrant une explosion de saveurs exquises en bouche. Un délice raffiné pour les amateurs de goût!

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 350

Lipides 27

Glucides 14

Fibres 5

Protéines 11

Sodium 200

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de couscous Israélien (perlé)
- 1 bloc de tofu fumé (210 g)
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises
- 1 poivron vert en dés
- 1 à 2 oignons verts hachés finement

- 1 avocat en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage feta
- 250 ml (1 tasse) d'épinards hachés
- 250 ml (1 tasse) de laitue romaine hachée

Vinaigrette

- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de sésame grillé
- 30 ml (2 c. à table) de vinaigre de riz
- 3 ml (1/2 c. à thé) d'ail haché
- 45 ml (3 c. à table) de coriandre fraîche hachée (ou autre herbe)
- 1 ml à 3 ml (1/4 à 1/2 c. à thé) de piments forts séchés broyés
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Faire cuire le couscous selon les indications sur l'emballage.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
3. Fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette.
4. Mélanger la vinaigrette avec la préparation lorsque c'est le temps de manger.



Guillaume Couture – Founder, President, and Director of Innovation
Président | fondateur