

Salade de couscous rapide au pesto de Kombu



Découvrez notre délicieuse recette de Salade de couscous rapide au pesto de Kombu : un mariage exquis entre la fraîcheur des légumes croquants et la saveur umami du pesto de Kombu. Prête en un clin d'œil, cette salade vous séduira par sa simplicité!

Préparation 15 min

Cuisson 0-5 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 350

Lipides 28

Glucides 26

Fibres 6

Protéines 30

Sodium 365

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de couscous de blé entier
- 250 ml (1 tasse) d'edamames surgelées écosées
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises coupées en deux
- 175 ml (3/4 tasse) de fromage feta émietté
- 125ml (1/2 tasse) de graines de citrouille

- 2 oignons verts, ciselés
- 750 ml (3 tasses) de roquette
- 75 ml (1/3 tasse) de [Pesto de Kombu VEGAN Seabiosis](#)
- Le jus d'un citron
- Poivre et sel

Préparation

1. Dans une petite casserole, porter 250ml (1 tasse) d'eau à ébullition.
2. Ajouter les edamames surgelées écossées et le couscous, puis retirer du feu. Couvrir et laisser reposer 5 minutes pour une salade tiède. Pour une salade froide, cuire le couscous d'avance et le laisser au frigo.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger les tomates cerises, le fromage feta, les graines de citrouille, l'oignon, les oignons verts et la roquette.
4. À l'aide d'une fourchette, défaire le couscous, puis incorporer au mélange de légumes.
5. Dans un petit bol, mélanger le pesto et le jus du citron.
6. Incorporer au couscous et bien mélanger. Poivrer et saler au goût.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux