

Salade en pot style ratatouille



Découvrez les délicieuses saveurs de notre Salade en Pot style Ratatouille. Un mélange coloré de légumes frais et d'herbes aromatiques, parfaitement superposé pour une dégustation sur le pouce. Rehaussez votre pause-dîner avec ce savoureux lunch !

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 300

Lipides 13

Glucides 10

Fibres 6

Protéines 12

Sodium 365

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de couscous israélien
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus de 1 citron
- Herbes salées du Bas-du-Fleuve
- 1 poivron jaune, coupé en dés

- 1 courgette, coupée en dés
- 10 tomates cerises, coupées en quartiers ou en moitiés
- 200 g de fêta
- Basilic frais ciselé, au goût
- 60 ml (1/4 tasse) de noix de pin grillé

Préparation

1. Faire cuire le couscous israélien selon les indications sur l’emballage. Réserver.
2. Chauffer une poêle à feu moyen vif. Ajouter 5 ml d’huile. Faites cuire l’aubergine 5 minutes sans trop remuer. Sortir du feu et réserver. Répétez ces étapes avec la courgette.
3. Séparer le couscous cuit dans 4 grands pots Masons. Ajouter 5 ml huile dans chaque pot et répartir également le jus de citron. Ajouter un soupçon d’herbes du Bas-du-Fleuve dans chaque pot et remuer.
4. Répartir également le poivron, l’aubergine grillée, la courgette grillée, les tomates cerises, la fêta, le basilic et les noix de pin dans chaque pot.

Notes



Geneviève Marchand – Nutritionniste Diététiste à Québec | Gestionnaire clinique Sénior volet formation continue
Nutritionniste Diététiste à Québec