

SALADE COUSCOUS ISRAËLIEN ET BETTERAVES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 4

Ingrédients

Salade:

- 1 paquet de couscous perlé ou israélien (voir note) cuit et refroidi (suivre les instructions sur la boîte pour la cuisson)
- 1 pomme verte coupée en petits dés (vous pouvez aussi utiliser une pomme rouge)
- 1 poire coupée en petits dés
- 1 tasse de betteraves marinées coupées en petits dés
- 1/2 tasse de graines de citrouilles non salées
- Une poignée de feuilles de menthe, ciselées
- Fromage de chèvre au goût en morceaux



Vinaigrette:

- 60ml (1/4 tasse ou 4 c. à soupe) d'huile de canola ou d'olive
- 30ml (2c. à soupe) de vinaigre de framboise
- Sel et poivre au goût

Facultatif pour ajouter plus de légumes: Une poignée de roquette

Préparation

1. Cuire le couscous selon les instructions sur l'emballage et refroidir (le mettre au congélateur pour le refroidir plus vite).
2. Pendant la cuisson du couscous, couper les fruits et betteraves et les mélanger ensemble dans un grand bol.
3. Lorsque que le couscous est refroidi, l'ajouter au mélange de fruits et betteraves.
4. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble et verser dans le bol de salade de couscous, betteraves et fruits.
5. Ajouter les feuilles de menthe ciselées et le fromage de chèvre en morceau et brasser la salade.
6. Servir dans des bols, vous pouvez ajouter les feuilles de roquette pour plus de légumes (donnera un petit goût plus poivrée à la salade).

Bon à savoir : Le couscous Israélien (aussi appelé couscous perlé) est plus gros que le couscous régulier ce qui lui donne une texture différente)