



SALADE HEALTHY AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®  
RECETTE

# SALADE HEALTHY AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®



**TEMPS** 40 min  
**INGRÉDIENTS** 14 ingrédients  
**FAIT POUR** 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 2 sachets de Couscous en perles EBLY®
- 10 tomates cerises
- 1 courgette
- 2 poivrons (1 vert et 1 jaune)
- 100 g de pois chiches cuits
- 80 g de feta
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 2 branches de thym
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel
- Poivre
- 2 blancs de poulet

## ÉTAPES DE CUISSON

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez les tomates cerises en deux, les poivrons en lamelles et la courgette en rondelles.
2. Mettez les légumes dans un plat allant au four, avec du papier sulfurisé en dessous. Saupoudrez-les d'ail en poudre, de thym, de sel et de poivre. Ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Enfournez et faites griller les légumes au four pendant 20 min.
3. Salez et poivrez les blancs de poulet puis faites-les dorer dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive, puis, hors du feu, coupez les blancs rôtis en lamelles. Réservez.
4. Faites cuire les sachets de Couscous en perles EBLY® selon le mode d'emploi, puis ôtez le sachet et versez le Couscous en perles dans un saladier. Mélangez.
5. Préparez la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le

poivre.

6. Dans un saladier de service, mettez le Couscous en perles, les légumes rôtis, les lamelles de poulet, les pois chiches, la feta émiettée et le persil haché. Assaisonnez avec la vinaigrette. Servez aussitôt.

## **Vous aimerez Aussi**



### **[COUSCOUS EN PERLES EBLY® AU PESTO DE ROQUETTE](#)**

Temps de cuisson

32 min

Ingrédients

9 ingrédients



### **[SALADE PRINTANIÈRE DE COUSCOUS EN PERLES EBLY®](#)**

Temps de cuisson

70 min

Ingrédients

14 ingrédients



### **[TABOULÉ DE COUSCOUS EN PERLES EBLY® À LA LIBANAISE](#)**

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

10 ingrédients

---

**Source URL:** <https://www.ebly.fr/nos-recettes/salade-healthy-au-couscous-en-perles-ebly>