

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
PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

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

PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Couscous en Perles

VOIR DÉTAILS

ÉTAPES DE CUISSON

1. 1

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les tomates cerises en deux, les poivrons en lamelles et la courgette en rondelles.

2. 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. 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. 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. 5

Préparez la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

6. 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

VOIR DÉTAILS

×

SALADE PRINTANIÈRE DE COUSCOUS EN PERLES EBLY®

Temps de cuisson

70 min

Ingrédients

14 ingrédients

VOIR DÉTAILS

×

TABOULÉ DE COUSCOUS EN PERLES EBLY® À LA LIBANAISE

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

10 ingrédients

VOIR DÉTAILS

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