



SALADE PRINTANIÈRE DE COUSCOUS EN PERLES EBLY®
RECETTE

SALADE PRINTANIÈRE DE COUSCOUS EN PERLES EBLY®



TEMPS

70 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

- 300 g de tomates cerises
- 1 filet d'huile d'olive

- 2 courgettes
- 1 filet de vinaigre balsamique (facultatif)
- 5 gousses d'ail
- Des herbes : laurier, romarin, thym
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique
- Sel et poivre
- 2 sachets de Couscous en perles EBLY®
- 1 botte de radis
- 100 g de petits pois frais écossés (ou surgelés)
- 1 bocal d'olives noires dénoyautées
- 1 botte d'asperges

PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Couscous en Perles

[VOIR DÉTAILS](#)

ÉTAPES DE CUISSON

1. 1

Pour les légumes rôtis. Préchauffez le four à 190°C. Lavez les courgettes, coupez-les en lanières et déposez-les dans un plat huilé allant au four. Ajoutez les tomates cerises et l'ail en chemise. Badigeonnez généreusement les courgettes et les tomates d'huile d'olive, ajoutez éventuellement un filet de vinaigre balsamique, saupoudrez d'herbes aromatiques, sel et poivre. Enfournez 30 à 35 min, jusqu'à ce que les légumes soient rôtis. Ôtez-les du four et laissez-les tiédir.

2. 2

Pour les autres légumes. Lavez les asperges, ôtez-en les tronçons blancs puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez. Lavez les radis et leurs fanes, coupez les radis en rondelles. Faites cuire les petits pois à l'eau.

3. 3

Pour la salade et vinaigrette. Faites cuire les sachets de Couscous en perles EBLY® à l'eau bouillante, en suivant les instructions du paquet. Un fois le couscous cuit, ôtez les sachets et versez-le dans un grand saladier, mélangez pour bien séparer les graines. Ajoutez les lanières de courgettes et les tomates rôties, les asperges coupées en tronçons et les petits pois. Mélangez le tout. Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre avec une fourchette. Versez sur la salade de couscous et mélangez. Terminez en ajoutant les olives dénoyautées, les rondelles de radis et les fanes. Servez.

Vous aimerez Aussi



[BUDDHA BOWL AUX CÉRÉALES & LENTILLE EBLY®](#)

Temps de cuisson

40 min

Ingédients

14 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



COUSCOUS EN PERLES EBLY® AU PESTO DE ROQUETTE

Temps de cuisson

32 min

Ingédients

9 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

Source URL:

<https://www.ebly.fr/nos-recettes/salade-printaniere-de-couscous-en-perles-ebly>