

SALADE REPAS DE COUSCOUS EN PERLES EBLY® "MASON JAR" RECETTE

# SALADE REPAS DE COUSCOUS EN PERLES EBLY® "MASON JAR"



TEMPS
35 min
INGRÉDIENTS
13 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®
- 1 concombre

- 8 radis
- 8 tomates cerises
- 150 g de maïs
- 1 oignon rouge
- Quelques jeunes pousses d'épinard
- 25 cl de crème fraiche liquide
- 2 c. à c. de curcuma en poudre
- 1 c. à c. de paprika doux en poudre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Le jus d'1 citron vert
- Sel et poivre

#### PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Couscous en Perles

**VOIR DÉTAILS** 

# **ÉTAPES DE CUISSON**

1. 1

Faites cuire les 2 sachets de Couscous en Perles EBLY® dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 min. Egouttez.

2. 2

Dans un bol, versez la crème fraiche, ajoutez les épices, l'huile, le jus de citron, salez, poivrez, mélangez.

3. 3

Lavez et détaillez le concombre en petits dés. Lavez et détaillez les radis ainsi que les tomates cerises en fines rondelles. Lavez et égouttez les jeunes pousses d'épinard. Epluchez et émincez finement l'oignon. Egouttez le maïs.

4.4

Montage: Versez dans le fond de chaque jar un peu de sauce, ajoutez des dés de concombre, l'oignon, du Couscous en Perles, des rondelles de radis, du maïs, des tomates, du Couscous en perles, et des jeunes pousses d'épinard, fermez les jars avec le couvercle et réservez au frais si vous ne les consommez pas de suite. Au moment de servir, secouez vigoureusement les jars et dégustez

# Vous aimerez Aussi



#### **COUSCOUS EN PERLES EBLY® AU PESTO DE ROQUETTE**

Temps de cuisson

32 min

Ingrédients

9 ingrédients

# 

## **SALADE JAR QUINOA & LENTILLES EBLY®**

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

11 ingrédients

**VOIR DÉTAILS** 

×

## **SALADE PRINTANIÈRE DE COUSCOUS EN PERLES EBLY®**

Temps de cuisson

70 min

Ingrédients

14 ingrédients

**VOIR DÉTAILS** 

#### **Source URL:**

https://www.ebly.fr/nos-recettes/salade-repas-de-couscous-en-perles-ebly-mason-jar