



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

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 fraîche 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

ÉTAPES DE CUISSON

1. Faites cuire les 2 sachets de Couscous en Perles EBLY® dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 min. Egouttez.
2. Dans un bol, versez la crème fraîche, ajoutez les épices, l'huile, le jus de citron, salez, poivrez, mélangez.
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. 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



SALADE PRINTANIÈRE DE COUSCOUS EN PERLES EBLY®

Temps de cuisson

70 min

Ingrédients

14 ingrédients

Source URL:

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