



Couscous perlé façon taboulé

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
338 kcal	11,3 g	5,73 g	46,0 g	15,2 g	10,4 g	0,49 g
17%	13%	13%	8%	17%	19%	10%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
9 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40 g de couscous perlé
- 1 cuillère à soupe d'oignon nouveau émincé
- ¼ de concombre découpé en brunoise
- ½ poivron jaune découpé en brunoise
- 1 tomate découpée en brunoise
- 30 g de feta coupée en petits dés
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 1 petite poignée de menthe hachée
- le jus d'½ citron
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre et sel

Préparation

1. Cuire le couscous perlé dans une casserole d'eau bouillante pendant 9 minutes.
2. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients et assaisonnez à l'aide du jus de citron, de l'huile d'olive, de sel et de poivre.
3. Garnissez de menthe hachée.