

Salade de couscous et de légumineuses

Rendement : 2 portions

Ingrédients :

125 ml (1/2 tasse) de couscous de blé entier ou complet, sec

125 ml (1/2 tasse) d'eau bouillante

540 ml (1 boîte) de légumineuses mélangées, rincées

2 tomates, coupées en dés

125 ml (1/2 tasse) concombre, coupé en dés

30 ml (2 c. à table) oignon, haché

80 ml (1/3 tasse) de persil frais, haché

30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à table) de jus de citron

2 ml (1/2 c. à thé) de marjolaine

2 ml (1/2 c. à thé) d'origan

Poivre au goût

Mode de préparation :

- Dans un chaudron, amener l'eau à ébullition puis y déposer le couscous.
- Retirer du feu. Remuer. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.
- Aérer le couscous à la fourchette. Déposer dans un saladier.
- Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur.