

Salade du soleil au Couscous Parfumé et ses Croûtons à l'ail



Ingrédients

Nombre de portions :

 4 portions

- 125 g de Couscous parfumé aux Épices du Monde[®] Tipiak
- 1 sachet de Croûtons à l'ail
- 1 sachet de salade jeunes pousses
- ½ concombre
- 100 g de pois chiches
- 3 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe d'aneth
- Quelques feuilles de menthe ciselées
- 200 g de tomates cerises
- 200 g de saumon fumé préparés en dés
- Sel, Poivre
- Assaisonnement : 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à soupe de moutarde, 1 c. à soupe de miel, Sel, poivre

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Réhydrater le Couscous Parfumé aux Epices du Monde[®]
- 2 Préparez votre tzatziki : Épluchez et coupez le concombre en petits dés. Mixez les pois chiches, le fromage blanc, la crème fraîche et l'huile de sésame. Mélangez dans un saladier, le concombre, la préparation mixée, l'aneth, les morceaux de feuilles de menthe, le sel et le poivre.
- 3 Tartinez les Croûtons Frottés à l'ail Tipiak de tzatziki.
- 4 Coupez les tomates cerise en deux. Préparez l'assaisonnement. Mettez dans un saladier ou un plat, la salade, le Couscous Parfumé aux Epices du Monde[®], les dés de saumon, les tomates cerise et mélangez.
- 5 Disposez ensuite les Croûtons Frottés à l'ail Tipiak et au tzatziki sur la préparation.

L'astuce du chef

Le Réflexe Céréales : selon le Programme National Nutrition Santé, nos apports en Glucides, doivent représenter au moins 50 % de notre alimentation quotidienne. Consommer et varier les céréales, source de glucides, contribue à l'équilibre de chaque repas.