

PORTIONS

Pour 4 personnes

RECETTE

Le couscous Israël

Recette d'Éric Reynaud et Quang La
de la boutique Diabolissimo

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de couscous
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
- 2 pommes vertes coupés en dés
- 1 poivron vert ou de couleur coupé en dés
- ½ tasse de coriandre fraîche ciselée
- ½ tasse de persil italien ciselé
- 1 lime (zeste et jus)
- 60 ml (2 oz) d'huile d'olive extra vierge
- 1 concombre anglais nettoyé (épépiné) coupé en dés
- ½ céleri (4 tranches) coupé en dés

PRÉPARATION

1. Apporter à ébullition le bouillon. Ajouter le couscous. Ramener à ébullition, réduire et laisser mijoter 8 à 10 minutes ou jusqu'à tendreté (al dente)
2. Laisser refroidir ½ heure au réfrigérateur.
3. Sortir et mélanger avec le reste des ingrédients. Saler et poivrer au goût.

VARIANTE

- ½ tasse de fèves de soya (andaman)
- 2c. à table d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées finement



PRÉPARATION

1. Faire revenir dans l'huile 2 à 3 minutes
2. Servir en à côté ou mélanger au couscous avec le reste des ingrédients



Téléchargez les autres recettes à succès

DES COMMERCANTS SUR LE SITE DE L'AVENUE!

www.mont-royal.net  

L'AVENUE DU
MONT-ROYAL

Toujours une bonne adresse