



Salade de couscous aux épices douces et citron confit

Niveau de difficulté

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 300 g de graines de couscous aux épices douces Si Bon
- 400 g de filet de poulet
- ½ citron confit
- Une dizaine d'olives vertes dénoyautées
- Une poignée d'amandes mondées
- Le jus d'un 1/2 citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive + une quantité suffisante pour le poulet
- 1 branche de persil plat
- Sel
- Poivre

1. Verser les graines de couscous aux épices douces dans un saladier. Verser 400 ml d'eau bouillante, couvrir avec une assiette et laisser reposer 5 minutes. Egrainer les graines à la fourchette.
2. Détailler les filets de poulet en dés. Faire chauffer une poêle avec une quantité suffisante d'huile et faire cuire les dés de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saler et poivrer.
3. Couper le citron confit en tout petits dés, concasser grossièrement les amandes à l'aide d'un couteau et couper les olives en deux.

4. Mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive. Ajouter les graines de couscous, les dés de poulet, le citron confit, les amandes et les olives. Ciseler le persil et le parsemer sur la salade.

Astuce

On peut remplacer le citron confit par des zestes de citron tout simplement. Dans ce cas, on prend le zeste d'un 1/2 citron que l'on coupe en fines lanières. On les blanchit 3 fois de suite : 1 minute dans de l'eau bouillante puis un égouttage avec un passage sous l'eau froide et on recommence 2 fois.