Couscous perlé à la coriandre fraîche, à la ricotta et accompagné d'un mélange de canneberges et de graines

La ricotta est un fromage relativement maigre, mais riche en protéines. Il constitue un bon complément dans un régime végétarien. Saviez-vous par ailleurs que les protéines issues des produits laitiers étaient mieux assimilées par l'organisme que les protéines végétales ?

20 à 25 min · *très simple* · *à manger dans les 3* · *végétarien* · *plaît aux enfants*

conserver au frigo

☐ Coriandre fraîche

☐ Ricotta

☐ Couscous perlé

☐ Poivron jaune

☐ Échalote

☐ Tomate

☐ Citron vert

☐ Mélange de canneberges et de graines

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Poivron jaune	½	1	1½	2	2½	3
Échalote	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (branches) 23)	3	6	8	11	14	16
Citron vert	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de canneberges et de graines	20	40	60	80	100	120
Ricotta (g) 7)	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	500	675	850	1 000
Huile d'olive (cc)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*			Selon le goût			

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de 17) œufs, 19) cacahuètes, 22) (autres) noix et 23) céleri.

Ustensiles
Casserole avec couvercle, saladier, poêle à frire, râpe fine

Valeurs nutritionnelles 588 kcal | 22 g protéines | 81 g glucides | 17 g lipides dont 6 g saturés | 9 g fibres

1 Préparez le bouillon dans une casserole avec couvercle pour le couscous perlé. Ajoutez le couscous perlé et faites réduire pendant 12 minutes, casserole fermée. Remuez ensuite pour détacher les grains de couscous et versez le tout dans un saladier.

2 Entre-temps, coupez le poivron en petits dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire et faites cuire le poivron à feu vif pendant 3 à 4 minutes.

3 Émincez l'échalote. Coupez la tomate en fins morceaux et émincez la coriandre. Ajoutez l'échalote, la tomate, le poivron et la majeure partie de la coriandre dans le saladier.

4 Lavez soigneusement le citron vert. Râpez le zeste à l'aide d'une râpe fine et pressez le jus. Ajoutez le mélange de canneberges et de graines, l'huile d'olive vierge extra, ½ cs de jus de citron vert par personne, ½ cc de zeste de citron vert par personne et la moitié de la ricotta dans le saladier. Mélangez soigneusement et assaisonnez à souhait avec du poivre, du sel et éventuellement du jus de citron vert supplémentaire.

5 Servez le couscous perlé. Saupoudrez-le de la ricotta restante, garnissez avec la coriandre et le jus de citron vert restants.

Conseil ! Roulez le citron vert énergiquement sur le plan de travail avec votre paume avant de le presser. Vous en extrairez davantage de jus.

Vous n'aimez pas l'échalote crue ? Faites-la cuire avec le poivron pour un goût moins prononcé.