



# SALADE DE COUSCOUS PERLÉ AU MAQUEREAU FUMÉ

Avec de l'orange, des betteraves jaunes rôties et des noisettes



## CULTURE CONFITURE

Quel est le fait le plus original que tu connais sur la cuisine ?



Betterave jaune



Couscous perlé



Orange



Maquereau fumé \*



Noisettes



Mâche \*



Total : 30-35 min.



Sans lactose



Très facile



À manger dans les 3 jours

L'orange apporte une belle fraîcheur à cette salade au maquereau. La saveur fruitée de cet agrume se marie bien avec la rondeur du maquereau fumé ainsi qu'avec les notes terreuses des betteraves rôties et des noisettes.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et saladier.

Recette de **salade de couscous perlé au maquereau fumé** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES BETTERAVES

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, préparez le bouillon pour le **couscous perlé**. Lavez soigneusement les **betteraves jaunes**, puis taillez-les en fines rondelles de ½ cm au maximum. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'huile d'olive. Mélangez bien pour qu'elles en soient entièrement recouvertes. Salez et poivrez, puis enfournez 16 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les **betteraves** commencent à dorer.



### 4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le saladier, mélangez 2½ cs de **jus d'orange** par personne, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez.



### 2 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Versez le **couscous perlé** dans le bouillon, puis ajoutez 50 ml d'eau par personne. Couvrez et faites cuire 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption totale. Remuez de temps en temps pour éviter que le **couscous** n'attache au fond de la casserole. Égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **morceaux d'orange**, la **mâche**, le **couscous perlé**, les **betteraves jaunes** rôties ainsi que la moitié des **noisettes** et du **maquereau fumé** au saladier contenant la vinaigrette, puis mélangez.



### 3 ÉMIETTER LE MAQUEREAU

Épluchez la moitié de l'**orange**, puis découpez la chair en morceaux. Pressez le jus de l'autre moitié. Émiettez le **maquereau fumé** à l'aide de deux fourchettes. Concassez les **noisettes**.



### 6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **maquereau fumé** et de **noisettes**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|                                  | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Betterave jaune (pc)             | 2   | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Couscous perlé (g) 1)            | 85  | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Orange (pc)                      | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Maquereau fumé (g) 4) *          | 80  | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Noisettes (g) 8) 19) 22) 25)     | 10  | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Mâche (g) 23) *                  | 20  | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Bouillon* (ml)                   | 175 | 250 | 325 | 400 | 475 | 550 |
| Huile d'olive* (cs)              | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Huile d'olive vierge extra* (cs) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Vinaigre balsamique blanc* (cs)  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |

Poivre et sel\* Selon le goût

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3657 / 874  | 660 / 158  |
| Lipides total (g)       | 50          | 9          |
| Dont saturés (g)        | 8,9         | 1,6        |
| Glucides (g)            | 73          | 13         |
| Dont sucres (g)         | 13,9        | 2,5        |
| Fibres (g)              | 7           | 1          |
| Protéines (g)           | 30          | 5          |
| Sel (g)                 | 2,5         | 0,5        |

### ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !