



SALADE EN BOCAL AU COUSCOUS PERLÉ, FETA ET AVOCAT

L'art de préparer un repas complet, sain et délicieux à l'avance se résume dans ce bocal. Le secret de cette salade réside dans son montage intelligent qui préserve chaque ingrédient du ramollissement. La vinaigrette au fond, les céréales en barrière protectrice, puis les légumes et garnitures par-dessus. C'est la solution idéale pour les semaines chargées où l'on ne veut sacrifier ni le goût, ni la qualité de son alimentation. Un geste simple pour un maximum de plaisir et d'organisation.

Ingrédients

Pour la salade :

- 60g de couscous perlé (pesé cru)
- 1 bonne poignée de mâche
- 1/4 de concombre
- 1 petite tomate (ou une poignée de tomates cerises)
- 1/2 avocat
- 25 g de Feta
- 1 jeune oignon
- 1 cuillère à soupe de graines de courge

Pour la vinaigrette crémeuse (quantité pour plusieurs salades) :

- 125 g de yaourt grec demi-écrémé
- 80 g de moutarde douce (important : ne pas utiliser une moutarde forte comme celle de Dijon)
- 35 g de vinaigre balsamique
- Aneth
- Ciboulette



PREP TIME
15MIN



COOK TIME
10-12 MIN



SERVINGS
1 PERSONNE

Instructions

Préparer les éléments :

- Cuire le couscous perlé en suivant les indications du paquet. Une fois cuit, l'égoutter et le passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson et le refroidir complètement.
- Préparer la vinaigrette : dans un bol ou un shaker, mélanger le yaourt grec, la moutarde douce, les herbes et le vinaigre balsamique jusqu'à obtenir une sauce lisse et homogène. Réserver.
- Laver et préparer les légumes : couper le concombre et la tomate en petits dés. Émincer le jeune oignon en fines rondelles. Couper le demi-avocat en cubes. Émietter la feta.

Assembler la salade en bocal :

- Commencer par verser 2 à 3 cuillères à soupe de la vinaigrette crémeuse au fond de votre bocal en verre.
- Ajouter par-dessus une couche de couscous perlé refroidi.
- Déposer ensuite la poignée de mâche.
- Poursuivre avec les dés de concombre et les rondelles de jeune oignon.
- Ajouter la couche de tomates en dés.
- Disposer délicatement les cubes d'avocat.
- Terminer en ajoutant la feta émiettée et en parsemant de graines de courge.

Conserver et déguster :

- Fermer hermétiquement le bocal. La salade se conservera ainsi 1 à 2 jours au réfrigérateur.
- Au moment de la dégustation, secouer vigoureusement le bocal pour que la vinaigrette se répartisse sur tous les ingrédients. Vous pouvez la manger directement dans le bocal ou la verser dans une assiette.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE
Ecol. **601,1 KCAL**
19,5 G DE PROTÉINES

Smilla Monizet
Dietiticienne