

Couscous aux légumineuses et au persil



INGRÉDIENTS

375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium ou d'eau

180 g (1 tasse) de couscous de blé entier

3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Le zeste et le jus de 2 citrons

1 c. à café d'épices pour couscous

2 boîtes de 540 ml chacune de légumineuses mélangées, rincées et égouttées (donne 700 g)

30 g (½ tasse) de persil frais, haché

3 oignons verts, ciselés

1 petit oignon rouge, haché

2 gousses d'ail, hachées finement

4 c. à soupe de canneberges séchées, hachées

55 g (½ tasse) de noix de Grenoble, concassées

3 tomates jaunes ou rouges, en cubes

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

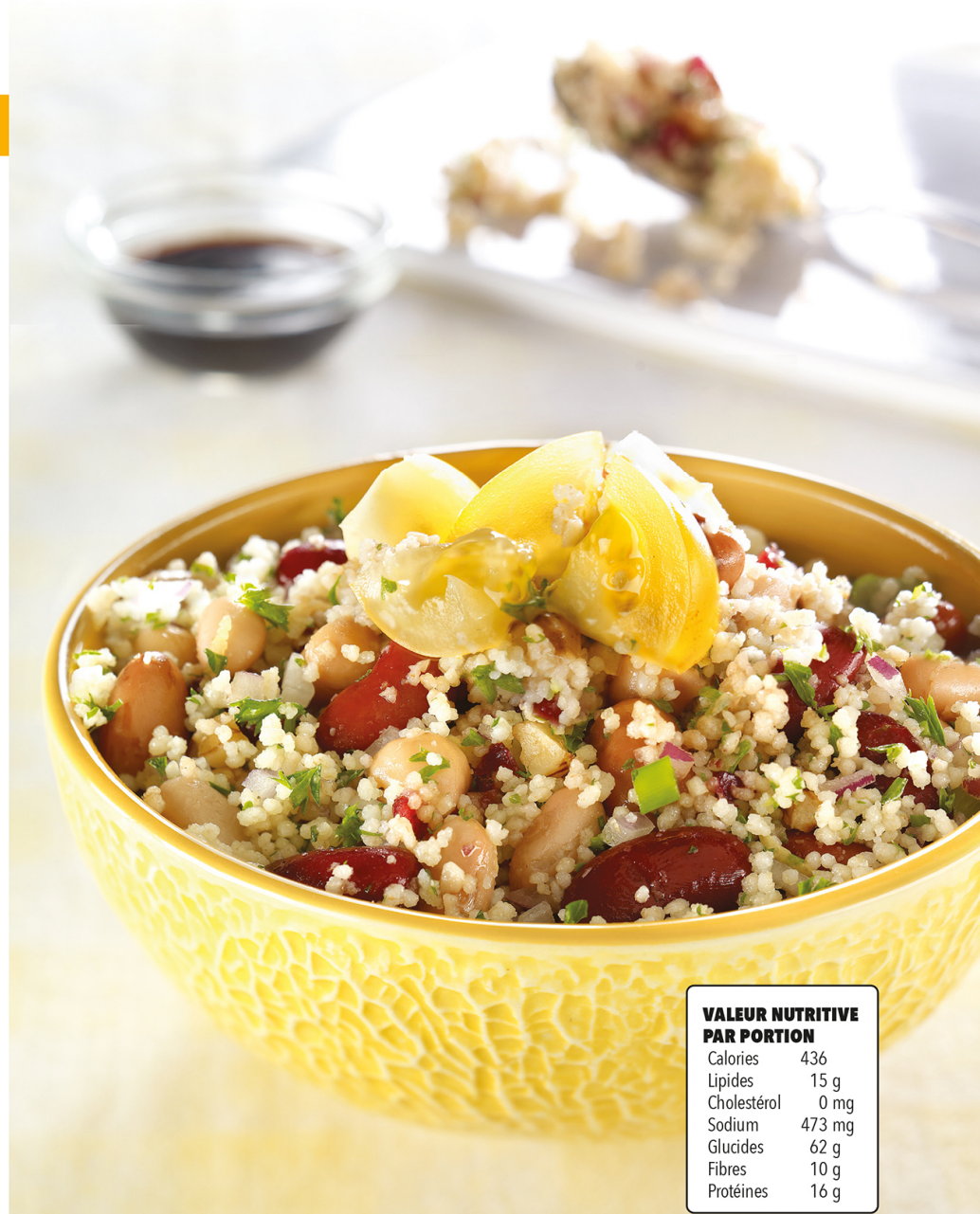
Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, à feu vif, porter le bouillon à ébullition. Retirer du feu et ajouter le couscous. Couvrir et laisser reposer 10 minutes.
2. Verser le couscous dans un grand bol. Ajouter 1 c. à soupe d'huile, 2 c. à soupe de zeste de citron, le jus de citron et les épices pour couscous. À l'aide d'une fourchette, mélanger tout en égrainant le couscous.
3. Ajouter le reste de zeste de citron, les légumineuses, le persil, les oignons verts, l'oignon rouge, l'ail, les canneberges et les noix de Grenoble. Bien mélanger.
4. Au moment de servir, répartir le couscous dans des assiettes et garnir de tomates. Arroser du reste d'huile et de vinaigre balsamique, puis poivrer au goût.

INFO SANTÉ

Le couscous de blé entier fournit plus de fibres que le couscous raffiné et il stimule moins la sécrétion d'insuline, ce qui est favorable à la prévention du diabète et à la diminution des risques de maladies chroniques.



VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Calories	436
Lipides	15 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	473 mg
Glucides	62 g
Fibres	10 g
Protéines	16 g