



Salade fraîcheur d'été

 En deux mots :

Une salade composée toute simple, fraîche et goûteuse, rapide à préparer, colorée. Parce que se faire plaisir, c'est pas compliqué et c'est bon en plus.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 50 g de couscous
- ▶ 100 g de blanc de poulet
- ▶ 70 g de courgette
- ▶ 70 g de concombre
- ▶ 70 g de tomate
- ▶ 70 g de carotte
- ▶ 30 g de feta
- ▶ 1 cuillère à soupe de pesto de persil
- ▶ 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.

Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Mettre le filet de poulet à cuire à la vapeur entre 20 et 25 minutes (laisser refroidir le filet de poulet une fois cuit à température ambiante)

Mettre de l'eau à bouillir

Mettre le couscous dans un saladier avec l'huile d'olive, le sel et le poivre, bien mélanger

Verser l'eau bouillante sur le couscous et mélanger aussitôt avec deux fourchettes pour que les grains ne se collent pas ensemble (l'eau doit arriver à peine au dessus du couscous), couvrir avec un couvercle pour laisser le couscous gonfler, remuer de temps en temps (si c'est un peu sec, ajouter un peu d'eau chaude)

Ôter le couvercle du saladier dans lequel gonfle le couscous lorsqu'il est prêt et laisser refroidir

laver et couper en dés de taille moyenne la tomate, réserver

Laver la courgette et l'émincer finement en tagliatelles à la mandoline ou bien à l'aide d'un économe, réserver

Peler la carotte et le concombre et les couper en dés de taille moyenne, réserver

Couper la feta en dés de taille moyenne, réserver

Couper le filet de poulet froid en dés de taille moyenne

Mettre l'ensemble des ingrédients dans le saladier avec le couscous

Ajouter le pesto de persil et mélanger

Rectifier l'assaisonnement au besoin

Astuces :

Pas de quoi, faire cuire à la vapeur ? Pas de panique !

Une casserole d'eau bouillante avec une assiette posée dessus dans laquelle vous pouvez poser le filet de poulet (ça fonctionne aussi avec le poisson au passage), un couvercle bombé ou un saladier posé sur l'assiette et le tour

est joué. Ça va cuire à la vapeur et à l'étouffée. Vive le système D !

Le pesto de persil (ou tout autre pesto à votre convenance) sert de sauce, pas besoin de sauce vinaigrette en plus.

Pour une version végétarienne, il suffit d'enlever le poulet et pour une version végan, remplacer le poulet par du tofu et la feta par un "fromage" végétal.



Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.