

# COUSCOUS AUX LÉGUMES ET AUX AGRUMES AVEC BLANC DE POULET MARINÉ, SAUCE AU YAOURT ET CONCOMBRE

02

## RECETTES EN ROUTE



## INGRÉDIENTS



1 PERSONNE

Pour le couscous aux légumes :

- 100 g de semoule de couscous
- 1 petit morceau de poivron rouge
- 1 petit morceau de poivron vert
- 1 petit morceau de concombre
- 1/4 de cébette
- 1/2 avocat
- 1 orange pressée
- 1 citron pressé
- 1 pincée de curry
- Sel et poivre noir
- 10 feuilles de menthe hachées

Pour la sauce au yaourt et concombre :

- 2 cuillerées de yaourt nature
- Le jus de 1 citron
- Sel et poivre noir
- 1 petit morceau de cébette hachée
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 petit morceau de concombre haché

Pour le blanc de poulet mariné :

- 1 blanc de poulet
- Sel et poivre
- 1 citron
- 1 cuillère à café de cumin, de paprika fumé, et d'ail en poudre

## ÉTAPES À SUIVRE

### 1 La semoule de couscous:

Chauffer de l'eau en y jetant le sel, le poivre noir et le curry. L'eau ne doit pas bouillir. Une fois qu'elle est chaude, verser par-dessus la semoule et laisser reposer 5 minutes en couvrant. Puis mélanger à l'aide d'une fourchette. Ensuite, hacher les légumes. Mélanger à la semoule, avec le jus d'orange, le jus de citron et la menthe hachée. Mélanger et réserver.

### 2 Sauce au yaourt et concombre:

Hacher la cébette et le concombre. Mélanger le tout dans un récipient, puis réserver.

### 3 Blanc de poulet:

Faire mariner le blanc de poulet avec les épices, le sel, le poivre et le citron. Cuire la viande à la plancha. Maintenant, servir le couscous, en plaçant à côté le blanc de poulet, et servir en plaçant de sauce au yaourt.

Si vous souhaitez faire cette recette pour plusieurs personnes, il suffit de multiplier les quantités par le nombre de convives.