



Le couscous

Le grain de blé peut être consommé entier, concassé, soufflé, en flocons, en semoule (couscous) et en boulgour.

Le couscous provient donc de la semoule de blé concassée.

La semoule est très fine et est utilisée comme crème de blé, dans les potages ou les desserts.

Elle est aussi transformée en couscous. Le couscous peut être cuit seul et utilisé comme le riz ou tous autres céréales. Il peut se servir en accompagnement, être mis dans les soupes, les salades et être cuisiné en dessert. Ayant subi une précuisson, il cuit donc rapidement. Traditionnellement, il est cuit à la vapeur.

Vous pouvez trouver dans les magasins une grande variété de couscous assaisonnés tel que couscous aux tomates séchées.

De plus, il remplace facilement d'autres céréales tel que le riz qui a un temps de cuisson plus long!



Salade de couscous rapide

Préparation : 15 minutes, cuisson : 5 minutes

Portions : 2

Ingrédients :

-1 tasse (250 ml) de couscous, cuit

-1 échalote, hachée

-1 branche de céleri, haché

-1 c.à thé (5 ml) de poudre d'ail

-2 c.à soupe (30 ml) de menthe séchée

-1 concombre en morceaux

-1 tomate en morceaux

-3/4 tasse (190 ml) de persil frais

Vinaigrette :

-1/4 tasse (65 ml) d'huile d'olive

-1/4 tasse (65 ml) de jus de citron

-Sel et poivre (au goût)

Étapes :

1-Faire cuire le couscous et le laisser refroidir.

2-Couper les légumes en morceaux.

3-Préparer la vinaigrette et mélanger aux légumes délicatement.

4-Ajouter au couscous et remuer lentement.

5-Réfrigérer minimum 1 heure. Servir!

Salade de couscous orange et canneberges

Temps de préparation: 15 min

Cuisson: 5 min

Portions: 10

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de jus d'orange
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 500 ml (2 tasses) de couscous



Vinaigrette :

- 75 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de vin blanc
- Le zeste de 1/2 orange
- Sel et poivre
- 125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées
- 2 oranges, pelées à vif et taillées en suprêmes, avec leur jus
- 500 ml (2 tasses) de concombre épépiné coupé en dés
- 60 ml (1/4 tasse) de ciboulette fraîche ciselée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon frais ciselé

Préparation

Du couscous : dans une casserole, porter à ébullition le jus d'orange, l'eau et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Retirer du feu et ajouter le couscous. Remuer, couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Défaire les grains à l'aide d'une fourchette. Laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet.

Vinaigrette : dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réserver. Dans un grand saladier, mélanger le couscous, la vinaigrette et le reste des ingrédients. Rectifier l'assaisonnement. Vous pouvez préparer cette salade à l'avance : elle se conservera de 3 à 4 jours au réfrigérateur.

Source : www.ricardocuisine.com/recettes/271-salade-de-couscous-a-l-orange-...

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson Laurentides pour le projet

"S'entraider et outiller pour mieux manger"