

Salade printanière

INSTRUCTIONS : Pour 3 personnes, 30 minutes de préparation. Cette salade amène le soleil dans votre assiette ! Ultra diététique et ultra savoureuse, celle salade se mange en repas principal grâce aux scampis ou elle accompagnera très bien un BBQ !

Pour les édamamés, je les trouve au rayon surgelé au Delhaize, ce sont des fèves de soja, riches en protéines et très diététique.



Instructions

1. Coupez les pieds des asperges (2cm), équeutez les haricots, découpez en rondelles les radis (lavés), l'oignon rouge et les branches du jeune oignon.
2. Marinez vos scampis avec de l'ail en poudre, paprika, sel, poivre, curry et conservez au frais.
3. Cuisez vos édamames (surgelés) dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes à feu moyen/
4. Chauffez de l'eau (à la bouilloire) pour cuire votre couscous. Une fois que l'eau est portée à ébullition, versez-la jusqu'à recouvrir les grains de couscous et laissez absorber pendant 5 minutes. Vous pouvez ensuite mélanger.
5. Dans une casserole d'eau bouillante, cuisez les haricots et les asperges 10 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant une pointe de couteau dans une asperge et dans un haricot, la pointe doit traverser sans difficulté. Personnellement, j'ai coupé mes asperges en deux dans le sens de la largeur.
6. Dans un grand plat : versez le couscous, les haricots coupés en morceaux, les asperges coupés en morceaux (sauf les pointes, conservez-les bien !), les radis, l'oignon rouge, l'oignon jeune, la roquette, le jus du citron vert, deux cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et les édamames. Mélangez bien et mettez au frais pendant 30 minutes minimum.
7. Avant de servir, vous pouvez faire griller vos scampis dans une poêle anti adhésive afin de les mettre au dessus avec les pointes d'asperges pour le côté esthétique ! :-)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Couscous complet	180g
Asperges vertes	500g
Haricots verts	400g
Radis	1 botte
Oignon rouge	1
Oignon jeune	2 branches
Scampis	200g
Feuilles de basilic	5 à 6
Citron vert	1
Roquette	100g
Edamames	150g
Huile d'olive	3 càs

Epices : sel, poivre, curry, paprika, ail en poudre