

Salade couscous légumes grillés et fêta

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette recette prend 20 minutes à être réalisée. Elle est vraiment sympa car elle peut se manger chaude/tiède ou froide. De plus, elle est végétarienne !

Instructions

1. Préchauffez votre four à 180° sur chaleur tournante et découpez grossièrement vos légumes. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et mettez-y l'huile d'olive et l'origan. Comptez 20 minutes au four.
2. Pendant ce temps, à l'aide d'une râpe type râpe à fromage, râpez les tomates pour obtenir un écrasé (mille fois meilleur qu'en boîte !). Ajoutez-y le basilic découpé en morceaux, une gousse d'ail pressée, du sel, du poivre, le jus d'1/2 citron, du poivre et de l'origan.
3. Préparez votre semoule : faites bouillir de l'eau salée et versez-la dans la semoule sans dépasser le bord de celle-ci ! Pour rendre ma semoule plus savoureuse, je rajoute toujours un petit peu de paprika.
Après 5 minutes, à l'aide d'une fourchette, mélangez bien votre semoule.
4. Découpez en petits morceaux les olives et émiettez la fêta.
5. Dans un saladier plat, disposez la semoule, les légumes grillés, l'écrasé de tomates, la fêta et les olives.
6. Il n'y a plus qu'à savourer !



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Semoule complète	120g
Aubergines	2
Courgette	1
Tomate	4
Citron	1/2
Ail	1 gousse
Fêta en bloc	1/2
Olives	10
Huile d'olive	2 càs
Basilic	10 feuilles

Epices : sel, poivre, origan et paprika