

Salade de couscous perlé

INSTRUCTIONS : une salade super rafraîchissante ! Avec beaucoup de légumes, du poulet et du couscous perlé. Ce dernier est un féculent à la mode qui est très bon, il permet de varier. Pas de matière grasse type huile pour cette salade, par contre j'ai mis un avocat. Il va apporter un côté onctueux et de bonnes graisses.

Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée pour y cuire le couscous perlé.
2. Préparez vos légumes : pelez, lavez et découpez le concombre, lavez et découpez en cubes les tomates, émincez le jeune oignon. Découpez en petits morceaux l'avocat.
3. Cuisez le poulet en dés : grillez avec du sel, du poivre et de l'origan.
4. Quand le poulet est cuit, vous pouvez le découper encore plus, il refroidira plus rapidement.
5. Mélangez tous les ingrédients ensemble et savourez !



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Couscous perlé	60g
Avocat	1
Tomate	2
Concombre	1/2
Jeune oignon	1
Poulet	100g

Origan, sel, poivre, menthe