Salade de couscous de toutes les couleurs

Valeurs nutritionnelles (par enfant)

- Energie: 299 kcal
- Graisses: 11,4 g
    - dont graisses saturées: 1,9 g
- Glucides: 37,9 g
    - dont sucres: 12,1 g
- Protéines: 8,1 g
- Sel: 0,4 g

Avec le soutien de

bruxelles environnement .brussels

jeudi Veggie

GoodFood MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER .brussels

Ingrédients (pour 10 enfants)

- 300g de couscous (non cuit)
- 450g de fenouil, coupé en petits morceaux
- 100g de raisins secs
- 100ml d'huile d'olive
- le jus de 3 oranges
- 300g de carottes râpées, finement hâchées
- 400g de pois chiches d'une conserve/boîte, rincés abondamment
- 2 càc de cumin
- 3 càs de menthe fraîche, finement hâchée

Préparation

1. Préparez le couscous en suivant les instructions sur l'emballage, et laissez refroidir
2. Cuisez le fenouil et les raisins secs dans l'eau et égouttez-les.
3. Mélangez le couscous refroidis avec le fenouil, les raisins secs, l'huile d'olive, le jus d'orange, les carottes, les pois chiches et le cumin.
4. Garnissez-le de menthe finement hâchée.

Avec le soutien de

bruxelles environnement .brussels

jeudi Veggie

GoodFood MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER .brussels