

# Salade de couscous, saumon, bœta & herbes fraîches

par  
Libre de Manger





# Salade de couscous, saumon, fêta & herbes fraîches

4-6 portions

## Ingrédients:

- 4 filets de saumon cuits, tièdes
- 1 tasse de couscous sec
- 1 concombre, coupé en cubes
- 1 poivron orange (ou autre couleur), coupé en cubes
- 1 tasse de tomates cerises coupées en deux
- ½ tasse de cubes de fromage fêta (environ ½ bloc de 200g)
- ¼ oignon rouge, coupé en fines tranches
- ½ tasse de persil frais, ciselé
- ½ tasse de coriandre fraîche, ciselée

## *Vinaigrette à l'aneth*

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé d'aneth séchée
- Sel & poivre, au goût

## Préparation:

1. Cuire le couscous dans une casserole en suivant les indications sur la boîte. Seconde technique possible: dans un bol, simplement recouvrir le couscous d'eau très chaude (juste assez pour le couvrir) et couvrir le bol avec un linge propre pour conserver la chaleur. Dans 3-5 minutes, le couscous sera prêt.
2. Émietter le saumon en flocons et mélanger tous les ingrédients pour la salade dans un bol. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette et verser sur la salade au moment de servir.

Par Laurence Bergeron, nutritionniste

WWW.LIBREDEMANGER.COM

