

Couscous Saveurs aux Fruits




Bonneterre
le meilleur de la Terre



Couscous Saveurs aux Fruits



Ingédients pour 4 personnes.

- 1 orange, 2 citrons, 1 petit ananas, 1 poire,
- 1 pomme et 4 kiwis biologiques
- 1 c. à soupe d'Huile d'Argan Vierge Bonneterre
- 200 g de Couscous Blanc Supérieur Bonneterre
- 2 c. à soupe de raisins secs bio
- 20 cerneaux de noix bio



Préparation 15min - Cuisson 3min

1. Mesurez le volume du couscous et faites bouillir le même volume en eau. Hors du feu, ajoutez l'Huile d'Argan Vierge et versez-y la semoule. Laissez gonfler 3 min.
2. Pressez l'orange et un citron. Versez la semoule dans une jatte, arrosez-la avec le jus des agrumes, mélangez.
3. Epluchez l'ananas et les kiwis et coupez-les en dés, en recueillant leur jus. Ajoutez-les à la semoule.
4. Rincez les raisins secs et brisez les cerneaux de noix.
5. Pressez le second citron. Pelez et épépinez la poire et la pomme et coupez-les en dés, arrosez-les avec le jus de citron.
6. Aérez la semoule avec une fourchette. Ajoutez-y tous les fruits, y compris les raisins et les noix. Mélangez délicatement et laissez macérer 2 h au réfrigérateur.