

Verrine de couscous avec sa sauce coriandre et piment



Cette salade d'été colorée à base de couscous et de légumes croquants, assaisonnée d'une sauce pimentée à la coriandre fraîche, attire tous les regards!

Le couscous est un bon choix pour préparer rapidement un repas. Grâce à son temps de gonflement court, il peut être transformé en un clin d'œil en délicieuse garniture – ou en salade nourrissante agrémentée d'autres ingrédients. Comme l'été est idéal pour savourer les repas en plein air, lors d'un pique-nique ou d'une randonnée par exemple, nous préparons aujourd'hui une collation à emporter.

Pour cela, nous remplissons un bocal à couvercle avec des haricots, du maïs, du gruyère, des légumes et le couscous. La sauce se trouve au fond du bocal. Les autres ingrédients ne deviennent ainsi pas pâteux et il ne faut pas emporter de récipient supplémentaire pour la sauce. Ceux qui souhaitent une salade végane n'ajoutent pas de fromage et remplacent le miel par du sirop d'érable dans la sauce.

Sauce coriandre et piment

- 1 bouquet de coriandre
- 1 piment moyennement fort, émincé
- 50 ml de jus de citron vert
- 80 ml d'huile d'olive
- 2 cc de miel
- sel pour assaisonner

Salade

- 4 bocaux en verre à couvercle vissant ou à couvercle basculant de 500 ml chacun
- 200 ml d'eau
- 1 cc de sel
- 1 cc de cumin en poudre
- ½ cc de poivre de Cayenne
- ½ cc d'ail en poudre
- 200 g de couscous
- 400 g de haricots rouges en boîte
- 250 g de maïs en boîte

- 1 gros poivron, coupé en bouchées
- 3 oignons blancs coupés en fines rondelles
- 60 g de gruyère, finement râpé

Sauce

1. Pour la sauce, réduisez tous les ingrédients en purée dans un mixeur ou à l'aide d'un mixeur plongeant, puis réservez-la.

Salade

1. Pour le couscous, portez l'eau à ébullition avec les épices, retirez-la du feu et ajoutez le couscous.
2. Laissez-le reposer pendant au moins 4 minutes avec le couvercle, puis aérez-le avec une fourchette. Versez-le dans une jatte et laissez-le refroidir. Pendant ce temps, vous pouvez couper les légumes.
3. Pour former les couches, répartissez d'abord la sauce dans les 4 bocaux (environ 2½ cs par bocal). Ajoutez ensuite par couches les haricots, le maïs, le poivron, le couscous, les oignons blancs et le fromage râpé.
4. Avant de servir, retournez brièvement les bocaux et secouez-les plusieurs fois pour bien répartir la sauce.

Astuce: les quantités pour la sauce sont plutôt réduites, car le couscous risque de devenir pâteux s'il y en a trop. Mais si vous aimez la salade avec beaucoup de sauce, préparez-en un peu plus.

Temps de préparation: environ 30 minutes