VÉGAN SCHNITZEL ET COUSCOUS AUX LÉGUMES

2 PORTIONS | 30 MIN | INTERMÉDIAIRE

INGRÉDIENTS

1 paquet de Vegan Schnitzel Garden Gourmet

200 g de couscous (blé complet)

6 feuilles de laitue

1 petit poivron rouge

2 oignons nouveaux

1/2 branche de céleri

50 g de raisins secs

1 citron

Herbes mélangées (cerfeuil, persil)

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Un peu de sel

Un peu de poivre

ZUBEREITUNGSTIPPS

Pour ces bouchées extra croustillantes...

Sers le plat avec du brocoli préalablement cuit et arrosé d'huile d'olive et de zeste de citron râpé (bio).

A la recherche d'une repas nutritif et délicieux ? Déguste notre salade de couscous aux légumes et aux herbes accompagnée du végan Schnitzel de Garden Gourmet. Le Schnitzel croustillant, le couscous moelleux et les herbes aromatiques te feront découvrir de nombreuses saveurs.

PRÉPARATION

1. Préparation des ingrédients

Laisse tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant environ 10 minutes et lave la laitue. Mélange à la fourchette le couscous cru dans un bol avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

2. Cuisson du couscous

Porte environ 200 ml d'eau à ébullition et verse-la sur le couscous de manière à ce qu'il soit juste recouvert. Laisse le couscous tremper pendant 5 minutes jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée. Aére le couscous à la fourchette.

3. Préparation des légumes

Pendant ce temps, coupe le céleri et le poivron en petits morceaux. Hache grossièrement les herbes. Mélange les légumes et les herbes au couscous et assaisonne avec du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

4. Cuisson des végans Schnitzel

fais cuire les végans Schnitzel de Garden Gourmet jusqu'à ce qu'ils soient croustillants selon les instructions sur l'emballage. Répartis la laitue dans 2 assiettes creuses avec la salade de couscous sur le dessus.

5. Dressage

Coupe les Schnitzel en lanières, répartis-les sur la salade et garnis-les d'herbes.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR