



Ingredients pour 10 pers

1000 g couscous
soypro® (*liquide cuire et rôtir*)
750 g petit pois (*év. congelé*)
400 g fèves (*év. congelé*)
400 g asperge vert
3 échalote (*finement hachée*)
just de 2 lime (*citron vert*)
50 g roquette (*déchirée*)
ciboulette (*finement ciselée*)
2 cs estragon
2 cs menthe
2 cs persil

Preparation

Préparez le couscous. Étalez le couscous dans un plat peu profond.

Porter un bouillon de légumes (*le même volume que le couscous*) à ébullition. Quand il bout, versez

le bouillon sur le couscous et remuez. Laissez gonfler pendant 2 à 3 minutes, puis raclez à la fourchette et ajoutez un peu d'huile d'olive.

Préparez les légumes al-dente à la vapeur.

Sautez les échalotes dans le "soypro" jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais non dorés, environ cinq minutes. Puis ajouter les légumes et les épices. Mélangez et arrosez avec je just de lime.

Partagez le couscous dans des plats et verser les légumes au-dessus.

Décorez avec la roquette.

Astuce:

Remplacez le couscous par des tagliatelle vert (*500 g /10 pers*)

