

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 8 MINUTES

2 PORTIONS

# SALADE DE COUSCOUS PERLÉ ET POIVRONS RÔTIS

## INGRÉDIENTS

*½ tasse de couscous perlé*

*½ tasse de poivrons rouges rôtis\*, coupés en petits morceaux*

*¼ tasse de persil plat haché grossièrement*

*2 c. à soupe d'oignons rouges émincés*

*1 c. à soupe d'ail haché*

*1 c. à thé de zeste de 1 citron*

*1 c. à soupe de jus de citron*

*1 c. à soupe d'huile d'olive*

*1/8 c. à thé de poivre noir*

*\* Choisissez un produit avec le moins de sodium possible ou préparez vous-même (voir la recette à la page 14)*

## PRÉPARATION

- 1** Dans une casserole, cuire le couscous selon les instructions du fabricant. Laisser refroidir au réfrigérateur.
- 2** Dans un bol, mélanger le couscous, les poivrons, le persil, les oignons rouges, l'ail, le zeste de citron, le jus de citron et l'huile d'olive.
- 3** Poivrer au goût.

***Ceci est un plat d'accompagnement qui devient un repas si vous ajoutez une protéine telle que le poulet. La recette peut facilement être doublée.***

### Valeur nutritive

#### PAR PORTION :

½ de la recette

#### ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. féculent + 1 éq. légume

Calories	257 Kcal
Protéines	7 g
Glucides	40 g
Fibres	3 g
Lipides	7 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	68 mg
Potassium	207 mg
Phosphore	96 mg