



SALADE COUSCOUS, POULET ET POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

½ boîte (270 ml) de pois chiches en conserve (**sans sel ajouté**), rincés et égouttés

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 tasse d'oignons hachés

1 tasse de courgettes en dés

1 tasse de poivrons rouges en dés

1 c. à thé de curcuma

1 c. à thé de paprika

1 tasse de bouillon de poulet sans sel ajouté

1 tasse de couscous

1 tasse de poulet cuit en cubes

2 c. à soupe de jus d'orange pressée (environ ½ orange)

2 c. à soupe d'oignons verts émincés

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, faire tremper les pois chiches dans 4 L d'eau pendant 12 heures. Égoutter et rincer. Réserver.
- 2 Dans une casserole ou une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter la courgette et le poivron et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Ajouter le curcuma et le paprika. Mélanger.
- 3 Verser le bouillon de poulet et porter à ébullition. Ajouter le couscous, le poulet et les pois chiches. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.
- 4 Servir chaud ou transférer dans un contenant et réfrigérer pendant au moins 2 heures.
- 5 Avant de servir, ajouter le jus d'orange et les oignons verts.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1/6 de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéine + 2 éq féculent
+ 1 éq. légume

Calories	244 Kcal
Protéines	15 g
Glucides	42 g
Fibres	6 g
Lipides	6 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	18 mg
Sodium	39 mg
Potassium	317 mg
Phosphore	150 mg