

Couscous de chou-fleur au saumon

Infos pratiques

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Prêt à l'avance

Ingrédients

1 chou-fleur

200 g de saumon fumé

2 petites courgettes

2 carottes

2 navets nouveaux

12 radis roses

le jus d'un citron

4 cuillères à soupe d'huile d'argan (ou à défaut d'huile d'olive)

2 pincées de ras-el-hanout (mélange d'épices pour couscous)

Sel et poivre



Étapes

Lavez, essuyez et grattez les courgettes, les carottes, les navets et les radis. Détaillez les radis en rondelles et les autres légumes en dés.

Faites cuire les carottes et les navets 5 min à la vapeur, puis ajoutez les courgettes, comptez encore 7 min de cuisson, les légumes doivent rester croquants. Pendant ce temps, détaillez le saumon en fines lamelles. Lavez le chou-fleur, retirez les tiges et les côtes.

Mettez les sommités du chou-fleur dans le bol d'un mixeur équipé d'un couteau et faites tourner rapidement afin d'obtenir des grains de la taille de grains de couscous. Versez-les dans un saladier, assaisonnez-les de jus de citron, d'huile, de ras-el-hanout, de sel et de poivre.

Ajoutez les légumes, les radis et le saumon au couscous de chou-fleur. Mélangez délicatement et dressez dans des coupelles.

Servez frais.