

# Salade bio : couscous aux légumes du soleil, salade de crudités, vinaigrette orientale

*"Salade bio : le soleil s'invite dans votre assiette !"*

Envie de soleil ? Rien de tel qu'une bonne salade ! Couscous aux légumes du soleil, salade de crudités et vinaigrette orientale devraient vous réconforter !

↓ Voir les ingrédients

🕒 Temps de préparation	25 mn
👤 Nombre de personnes	1 pers.
👨‍🍳 Difficulté	Facile



## Enfilez vos tabliers

### Ingrédients

- 1 sachet repas couscous aux légumes du soleil Jardin BiO
- 150 g de carotte
- 1 orange
- 1/4 de grenade
- 4 tiges de coriandre
- 1 cuil. à soupe de myrtilles du Canada Jardin BiO
- 1/8 cuil. à café de cumin moulu Jardin BiO
- 2 cuil. à café d'huile d'olive Jardin BiO
- 1 cuil. à café de miel Jardin BiO

### Etapes de préparation

- 1 Pelez et râpez à la grosse grille la carotte. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, pelez à vif l'orange, prélevez les segments et coupez-les en petits morceaux. Pressez le restant de l'orange pour en extraire le jus. Prélevez les graines de la grenade. Ciselez la coriandre.
- 2 Dans un petit saladier, versez l'huile d'olive, le jus d'orange, le miel et le cumin moulu, salez. Mélangez. Ajoutez les carottes râpées, les dés d'orange, les graines de grenade et les myrtilles séchées. Remuez délicatement.
- 3 Faites chauffer le couscous, 1 à 2 minutes au micro-onde ou 5 minutes à feu doux à la casserole.
- 4 Dans une assiette, versez le couscous réchauffé. Répartissez la salade de carotte et parsemez de coriandre ciselée.