Noix de poulet grillées et salade de couscous

40 minutes

10 personnes



Ingrediënten

- 1,5 kg de noix de poulet
- 1 dl d'huile d'olive
- Ras el hanout
- 600 g de couscous
- 0,8 l de bouillon de légumes
- 150 g de jeunes épinards
- 150 g d'oignons
- Vinaigre de vin blanc
- 1 piment
- 100 g d'amandes
- 150 g de dattes
- 1 filet d'huile d'olive

Ingrédients pour la sauce dressing

- 15 cl de yaourt
- 2 gousses d'ail
- Poivre noir au moulin
- Sel

Bereiding

Mélangez les noix de poulet avec l'huile d'olive et le Ras-el-Hanout. Faites cuire 10 min. au four à 160°C.

Mettez le couscous dans un saladier et versez le bouillon de légumes chaud dessus. Recouvrez d'un film plastique et laissez reposer ± 12 min. Démêlez le couscous et laissez refroidir.

Lavez les jeunes épinards et passez-les à la centrifugeuse.

Coupez les oignons en rondelles et ajoutez-y un filet de vinaigre de vin blanc. Salez, poivrez et laissez mariner ± 10 min.

Coupez le piment en rondelles et réservez.

Faites griller les amandes dans une poêle et écrasez-les dans un mortier.

Dénoyautez les dattes et coupez-les en lamelles.

Mélangez à présent le couscous, les jeunes épinards, le piment, les amandes, les dattes, les oignons marinés et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Pour la sauce dressing, mélangez le yaourt, l'ail haché, le poivre et le sel.

Servez le tout.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendelede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be