



COUSCOUS AU POULET, AUX LÉGUMES ET AU GOUDA

Cette recette comprend des ingrédients colorés et nutritifs, la combinaison parfaite pour un bon repas du midi !

Temps de préparation : 15 minutes • Temps de cuisson : 5 minutes • 4 à 6 portions

INGRÉDIENTS

3/4 tasse (180 ml) de bouillon de légumes ou de poulet à faible teneur en sodium

3/4 tasse (180 ml) de couscous de blé entier

4 c. à thé (20 ml) de miel ou de sirop d'érable

2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de cidre

3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola

Sel et poivre du moulin

2 oignons verts, hachés

1 tasse (250 ml) de carottes, râpées

1 tasse (250 ml) de courgette, râpée

1/2 poivron jaune, coupé en dés

1 pomme, coupée en dés

1 1/2 tasse (375 ml) de fromage Gouda, coupé en dés

1 tasse (250 ml) de poulet cuit, haché

2 c. à soupe (30 ml) de menthe fraîche, hachée

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, amener le bouillon à ébullition. Retirer du feu, ajouter le couscous, mélanger et couvrir. Laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que le couscous ait absorbé tout le bouillon. Remuer avec une fourchette pour séparer les grains et laisser refroidir.

Dans un bol, mélanger le miel, le vinaigre et l'huile. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. Ajouter le reste des ingrédients et le couscous. Bien mélanger afin de répartir les ingrédients à travers le couscous et servir. Ce plat peut être servi tiède ou froid.



Votre famille raffolera de cette recette de couscous au poulet, aux légumes et au Gouda, un vrai régal pour les papilles ! Vous pouvez remplacer le Gouda par du Havarti, du Cheddar ou de la Mozzarella pour varier le goût. Il existe une grande variété de fromages canadiens aux saveurs et aux textures uniques dans les épiceries.

Votre diététiste

Nom : _____

Coordonnées : _____

Organisation : _____

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui utilisent leurs connaissances et compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour traduire la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

Pour plus de recettes, visitez
[MonAlimentation.ca](https://www.monalimentation.ca)



Nous sommes diététistes

**MOIS DE
LA NUTRITION
2024**

Fiers commanditaires
du Mois de la nutrition 2024
des Diététistes du Canada

