

# PERLES DE COUSCOUS TRICOLORES



## QU'EST CE QUE LES PERLES DE COUSCOUS TRICOLORES ?

La perle de couscous est à mi-chemin entre les pâtes et le couscous. Sans œufs, elle se cuit comme des pâtes ou du riz. Ce mélange comprend des perles de couscous à base d'épinard et de paprika.

## LA CUISSON ET LA PRÉPARATION DES PERLES DE COUSCOUS TRICOLORES

LES PERLES DE COUSCOUS TRICOLORES PEUVENT-ÊTRE CUISINÉES DANS DE NOMBREUSES PRÉPARATIONS FROIDES OU CHAUDES. CES PETITES PERLES CONSERVENT LEUR FORME ET LEUR TEXTURE MÊME LORSQU'ELLES SONT RÉCHAUFFÉES. SANS ŒUFS, ELLE SE CUISENT COMME DES PÂTES OU DU RIZ, ET CE EN SEULEMENT 9 MINUTES.

LES PERLES DE COUSCOUS PEUVENT ÉGALEMENT ÊTRE CUITES AU FOUR, MISES DANS UNE SOUPE, SERVIES DANS UNE TARTE OU ENCORE UTILISÉES POUR UNE FARCE OU PRÉPARÉES DANS UN RISOTTO.



## PERLES DE COUSCOUS TRICOLORES À LA MÉDITERRANÉENNE



250g de perles de couscous tricolores  
150g de crevettes cuites  
2 courgettes  
1 citron jaune  
oignon rouge

Pousses d'épinards  
Ail  
Thym frais  
Huile d'olive  
sel, poivre

- Faites cuire vos perles de couscous 9 minutes dans une eau frémissante salée. Egouttez-les et laissez refroidir.
- Coupez les courgettes en petits dés et faites-les poêler dans de l'huile d'olive avec du thym, de l'ail écrasé et du jus de citron.
- Faites mariner les crevettes au moins 30 minutes avec de l'huile d'olive, de l'ail et du thym. Coupez-les ensuite en petits morceaux. Ciselez l'oignon rouge.
- Réalisez une vinaigrette avec le reste du citron jaune et de l'huile d'olive.
- Mélangez les ingrédients et ajoutez des pousses d'épinards.