

# Salade de Couscous et de Saumon

Voici une merveilleuse salade rafraîchissante pour les jours d'été!

Donne 6 portions (1 ½ tasse chacune) Durée de préparation 20 min / Durée totale 20 min

## INGRÉDIENTS

- |   |  |
|---|--|
| 2 boîtes (180 g chacune) sockeye dépouillé et désossé Gold Seal®, égoutté | ½ tasse concombre, en petits dés   |
| 3 c. à thé menthe fraîche, hachée   | ¼ tasse oignons verts, hachés  |
| 2 c. à thé basilic frais, haché   | 1 paquet (200 g) couscous cuit (suivre les instructions sur l'emballage) |
| 1/3 tasse persil frais, haché   | ½ tasse huile d'olive  |
| jus et zeste d'un citron  | poivre fraîchement concassé, au goût                                     |
| ½ tasse céleri, en petits dés   | 6 feuilles radicchio (facultatif)  |
| ½ tasse poivrons rouges, en petits dés                                    |  |

## PRÉPARATION

1. Combiner tous les ingrédients dans un grand bol, sauf les feuilles de radicchio, si vous vous en servez. Bien mélanger.
2. Servir directement sur des assiettes refroidies ou au creux des feuilles de radicchio.

### Ingrédient du jour: Couscous

Bien qu'on en parle souvent comme d'un grain, le couscous est en réalité une semoule grossièrement moulue. Le couscous se conserve jusqu'à un an dans un récipient hermétiquement fermé. Sa préparation rapide en fait un remplacement de choix du riz ou de pâtes quand vous avez peu de temps pour cuisiner.

Téléchargez cette recette à [www.goldseal.ca](http://www.goldseal.ca)



CONSEILS DU CHEF CUISINIER DE

**Gold Seal®**

- Ajouter de la couleur avec des tomates-cerises coupées en deux ou servir avec un plat de légumes grillés.
- Se prépare la veille et se conserve au réfrigérateur.
- Savourer avec un verre de votre vin blanc préféré ou une boisson d'été rafraîchissante.

## VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 302	Fibres 2 g
Matière Grasse 22 g	Cholestérol 23 mg
Lipides Saturés 3 g	Sodium 209 mg
Glucides 12 g	Sucre 2 g
Protéines 15 g	Calcium 156 mg