

*Riz*

# Couscous au chou kale

**30 min 20 min 10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**713**

CALORIES

## Étape 1

### Préparation du kale

- 1 Equeuter le kale. Tenir le chou dans une main puis ôter les feuilles de l'autre main en tirant vers le bas.
- 2 Placer le kale dans la passoire d'une essoreuse à salade. Le rincer à l'eau froide pendant 45 secondes à 1 minute.
- 3 Il est important de bien rincer le kale car, s'il n'est pas biologique, c'est un des légumes les plus traités avec des pesticides.
- 4 Sécher le kale deux fois afin de s'assurer qu'il soit complètement sec.
- 5 Réserver le kale afin de passer à la préparation des autres ingrédients.
- 6 Répéter l'opération pour la menthe.
- 7 Sécher ensuite la menthe dans l'essoreuse à salade.
- 8 Ôter les tiges basses du persil.
- 9 Rincer puis sécher le persil de la même façon.

## Étape 2

### Préparation de la vinaigrette

Mélanger la semoule et l'eau dans une casserole.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le couscous

500 g **Kale(s)**  
2 branche(s) **Persil plat**  
320 g **Semoule**  
60 cl **Eau**  
100 g **Feta**

### Ingrédients pour la vinaigrette

1 branche(s) **Menthe  
fraîche**  
8 cl **Huile d'olive**  
3 **Citron(s)**  
2 c. à café **Cumin (en  
poudre)**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le dressage

30 g **Canneberge(s)  
(Cranberries) séchée(s)**  
25 g **Noix (cerneau)**

- 1
- 2 Faire chauffer sur feu moyen.
- 3 Couper le kale. Le réserver dans un saladier.
- 4 Si la préparation de ce couscous est une première, couper le kale en plus petits morceaux.
- 5 Vérifier la cuisson de la semoule. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois si nécessaire.
- 6 Effeuer la menthe.
- 7 Ciseler la menthe très finement à l'aide d'un couteau de chef.
- 8 Mélanger l'huile d'olive et la menthe dans un saladier.
- 9 S'assurer de bien badigeonner toute la menthe d'huile.
- 10 Assaisonner de poivre, cumin puis sel.
- 11 Presser les citrons, les verser dans l'huile à la menthe. Mélanger.
- 12 Tous les citrons ne sont pas pareillement juteux. Ajouter le jus à petites doses et selon les goûts.
- 13 Retirer la casserole du feu lorsque la semoule est prête.
- 14 La semoule ne doit pas forcément être servie chaude. Il est possible de la préparer à l'avance et de la laisser complètement refroidir pour la préparation du couscous.

### Étape 3

#### Préparation du couscous

- 1 Effeuer le persil puis le ciseler finement.
- 2 Verser la vinaigrette sur le kale.
- 3 Masser le kale avec la vinaigrette pendant 30 secondes à l'aide des mains.
- 4 Incorporer le persil au kale.
- 5 Mélanger les ingrédients en faisant attention à ne pas abîmer le persil.
- 6 Ajouter les canneberges ou cranberries séchées au mélange.
- 7 Concasser les noix puis les incorporer au mélange.
- 8 Emietter la feta au-dessus de la préparation.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Répartir la semoule dans des assiettes creuses à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 Recouvrir la semoule de kale.
- 3 Emietter de nouveau la feta au-dessus des assiettes.