SALADE DE COUSCOUS ESTIVALE

Cette salade simple et légère, omniprésente en France, associe des légumes coupés en petits morceaux et une poignée d'herbes à un couscous moelleux et à beaucoup de citron. Elle est parfois appelée taboulé, d'après le taboulé levantin, une salade de persil avec du boulgour. Les raisins secs dorés, gonflés par l'eau bouillante utilisée pour cuire le couscous, apportent une touche de douceur.

Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 20 mins
- **Portions**: 3

Ingredients

- 3/4 de tasse de couscous à grains fins ou moyens
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge, divisées, plus pour servir
- 1/4 de tasse de raisins secs dorés
- 1 cuillère à café de sel fin, divisée, plus selon le goût
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/4 de cuillère à café de chipotle moulu ou autre chile
- 1 pincée de cannelle moulue
- 3/4 de tasse d'eau
- 1 poivron jaune, évidé, épépiné et coupé en dés d'un quart de pouce

- 1 petit oignon rouge (6 onces), coupé en dés d'un quart de pouce
- 1 courgette moyenne (8 onces), coupée en dés de 1/4 de pouce
- 1/2 tasse de persil plat frais légèrement tassé, finement haché
- 1/4 de tasse de feuilles de menthe fraîche légèrement tassées et finement tranchées
- 1/4 de tasse de jus de citron frais (de 1 à 2 citrons), et plus selon le goût

---

Préparation

Etape 1
Dans un grand bol résistant à la chaleur et suffisamment grand pour contenir tous les légumes, mélanger le couscous avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les raisins secs, 1/2 cuillère à café de sel, le cumin, le chipotle et la cannelle. Remuer pour enrober les grains d'huile et combiner les ingrédients.

Etape 2
Dans une petite casserole, porter l'eau à ébullition et la verser sur le mélange de couscous, en veillant à ce que tous les grains soient immergés. Couvrir d'une assiette et laisser reposer pendant 5 minutes, puis découvrir et ébouriffer le couscous à l'aide d'une fourchette.

Etape 3
Dans une grande poêle (12 pouces) à feu vif, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle brille. Ajouter le poivron, l'oignon et la courgette, et assaisonner avec la demi-cuillère à café de sel restante. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon commence à devenir translucide et que les légumes aient ramolli tout en gardant un peu de mordant, environ 4 minutes. Transférer dans le bol avec le couscous et bien mélanger. Laisser refroidir pendant environ 5 minutes.

Etape 4
Ajouter le persil et la menthe, la cuillère à soupe d'huile d'olive restante et le jus de citron, et remuer pour bien mélanger. Goûter et assaisonner avec plus de sel et de jus de citron si nécessaire.

Etape 5
Servir tiède, à température ambiante ou froid, avec un filet d'huile d'olive.