



Salades

# Semoule verte et fraîche



**40 min** **15 min** **10 min** **15 min** **258**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour la semoule

40 g **Semoule**  
400 g **Fèves**  
200 g **Petits pois**  
1 botte(s) **Menthe fraîche**  
4 c. à soupe **Crème  
liquide (fleurette)**  
1 **Citron(s)**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Préparation de la semoule verte

- 1 Faire cuire la graine de couscous selon les indications portées sur la boîte.
- 2 Faire cuire les fèves et les petits pois dans une casserole avec une grande quantité d'eau salée pendant une dizaine de minutes.
- 3 Laisser refroidir les graines et les légumes.
- 4 Préparer l'assaisonnement en mélangeant dans un bol la crème, le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre.
- 5 Laver la menthe fraîche, prélever les feuilles et les ciseler.

## Étape 2

Dressage

- 1 Mélanger le couscous, les légumes et les herbes, assaisonner généreusement. Servir immédiatement.