

Voici une recette respectueuse de l'environnement de la série  
«**Recettes pour le climat**» de Greenpeace Suisse et de tibits.



## SALADE DE COUS- COUS ORIENTALE

### INGRÉDIENTS

**200 ml** d'eau

**½ c.à.c.** chaque de cumin,  
paprika, cannelle et curcuma

**4 c.à.s.** d'huile de colza

**½ c.à.c.** de raz-el-hanout

**200 g** de couscous

**1** citron

**150 g** de pois chiches cuites

**50 g** de raisin sec

**½ bouquet** de menthe

**200 g** de tomates cerise

**200 g** de concombre

Sel et poivre du moulin

### PRÉPARATION

Verser l'eau dans saladier, y ajouter les épices puis bien mélanger le tout. Ajouter le couscous puis le laisser gonfler, jusqu'à ce qu'il n'y reste presque plus de liquide.

Presser le citron et verser le jus dans le saladier avec le couscous. Laver les tomates cerise et le concombre puis les couper en petits dés. Rincer brièvement la menthe, puis la couper en fines lamelles. Ajouter ces ingrédients et les pois chiches ainsi que les raisins secs au couscous puis saler et poivrer.

Diviser en portions la salade de couscous dans quatre Bento Bowls.