

Légumes grillés et burrata sur lit de couscous

durée totale **50 min.** 10 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson 10 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
4061 kJ / 917 kcal

Matières grasses: **46 g** Protéines: **23 g**
Glucides: **100 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g de couscous
1 concombre
1 grosse tomate
200 g de carottes nouvelles
200 g de topinambour
200 g de betterave
100 g de navet
1 oignon rouge
0,5 tête d'ail
6 càs d'huile d'olive
0,5 citron (jus)
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
0,5 càc de poivre
1 càs de miel
80 g de menthe hachée
Bon à avoir:
120 g de fromage burrata
0,5 grenade (graines)
0,5 bouquet de persil

PRÉPARATION

Étape 1

100 g de couscous - **1** concombre - **1** grosse tomate

Verser le couscous dans un grand bol et le recouvrir d'eau bouillante, environ 1 cm au-dessus de la surface du couscous. Couvrir le bol et laisser reposer pendant 5 minutes. Couper ensuite le concombre et la tomate en dés, puis les ajouter au couscous. Bien mélanger.

Étape 2

200 g de carottes nouvelles - **200 g** de topinambour - **200 g** de betterave - **100 g** de navet - **1** oignon rouge - **0,5** tête d'ail - **1 càs** d'huile d'olive

Préchauffez le four à 190°C. Laver, éplucher et couper les légumes en petits morceaux. Les placer sur une plaque de cuisson avec la moitié d'une tête d'ail et arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

Étape 3

5 càs d'huile d'olive - **0,5** citron (jus) - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càc** de poivre - **1 càs** de miel - **80 g** de menthe hachée
Dans un grand bol, mélanger ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, la sauce soja, le poivre, le miel et la menthe hachée. Écraser l'ail rôti à l'aide d'une fourchette et l'ajouter au bol avec les légumes rôtis. Laisser mariner pendant 10 minutes.

Étape 4

120 g de fromage burrata - **0,5** grenade (graines)
- **0,5 bouquet** de persil

Placer la burrata sur une assiette, puis la recouvrir de couscous et des légumes rôtis marinés. Arroser le tout avec la marinade restante. Garnir avec les graines de grenade et les feuilles de persil.