

# Salade rafraîchissante au couscous et wakamé

durée totale **15 min.** **15 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):  
**1.665 kJ / 398 kcal**

Matières grasses: **23 g** Protéines: **14 g**  
Glucides: **39 g**

## INGRÉDIENTS

**2 portions**

### Salade :

**6 g** de wakamé séché  
**60 g** de carotte  
**70 g** de concombre  
**70 g** d'avocat  
**0,5 càs** de jus de citron vert  
**150 g** de couscous perlé cuit  
**80 g** de fèves edamame cuites  
**2 càs** d'oignons nouveaux émincés (partie verte incluse)  
**15 g** de pousses de haricots mungo

### Sauce :

**2 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman  
**0,5 càs** de jus de citron vert  
**1 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman  
**1 càc** de miel

### Toppings :

**15 g** de cacahuètes non salées  
**2 càc** de graines de sésame noir  
**2 g** de filaments de piment

## PRÉPARATION

### Étape 1

**6 g** de wakamé séché - **60 g** de carotte - **70 g** de concombre frais - **70 g** d'avocat - **0,5 càs** de jus de citron vert - **150 g** de couscous perlé cuit - **80 g** de fèves edamame cuites - **2 càs** d'oignons nouveaux hachés avec leurs fanes vertes - **15 g** de germes de haricots mungo

Faire tremper le wakamé dans de l'eau tiède pendant environ 10 minutes. Éplucher et râper grossièrement la carotte. Couper le concombre en fines lamelles. Éplucher et couper l'avocat en tranches, puis l'arroser d'une demi-cuillère à soupe de jus de citron vert. Ajouter les légumes, le wakamé égoutté, les fèves edamames, les oignons nouveaux et les pousses au couscous et mélanger bien.

### Étape 2

**2 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **0,5 càs** de jus de citron vert - **1 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman - **1 càc** de miel  
Dans un petit bol, mélanger la sauce Kikkoman pour poke bowl, ½ cuillère à soupe de jus de citron vert, l'huile de sésame Kikkoman et le miel. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger pour bien enrober.

### Étape 3

**15 g** de cacahuètes non salées - **2 càc** de graines de sésame noir - **2 g** de filaments de piment  
Faire griller les cacahuètes dans une poêle sèche et les laisser refroidir. Saupoudrer la salade de cacahuètes et de graines de sésame noir, puis décorer de filaments de piment.

