



# Couscous aux fines herbes, au melon et à la pastèque

**Valeurs nutritives par personne:** protéines 13 g, lipides 20 g, glucides 87 g, 610 kcal

Basilic, persil et ciboulette donnent du goût et de la couleur à ce couscous agrémenté de billes de melon et de pastèque. Un repas plein de fraîcheur!

## Ingrédients

**Plat principal**

**Pour 4 personnes**

**4,5 dl** de bouillon de légumes, p. ex. sans gluten ni lactose

**300 g** de couscous

**2 bouquets** de fines herbes, p. ex. persil, basilic, ciboulette

**1** citron

**8 cs** d'huile d'olive  
sel aux herbes  
poivre

**3** petits melons, p. ex. charentais, brodé et une petite pastèque

## À vos tabliers!

**Préparation:** env. 20 minutes

Amener le bouillon à ébullition puis retirer la casserole du feu. Verser le couscous, laisser gonfler env. 5 min à couvert puis l'égrener avec une fourchette. Entre-temps, réserver un quart des fines herbes et effeuiller le reste dans un récipient profond. Râper fin la moitié du zeste du citron par-dessus puis exprimer le jus et l'ajouter avec l'huile. À l'aide d'un mixeur plongeur, réduire le tout en fine purée et l'incorporer au couscous. Assaisonner de sel aux herbes et de poivre.

Couper les melons en deux et prélever de petites boules. Dresser le couscous avec les boules de melons. Hacher le reste des fines herbes et en parsemer le plat.

Recette: Andrea Pistorius

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/couscous-aux-fines-herbes-au-melon-et-a-la-pasteque>

## Le p'tit truc

- Utiliser les restes de fruits pour un smoothie.