

Couscous aux lyophylles en touffe et crevettes

pour 4 personnes

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de couscous
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau bouillante
- 1/2 poivron rouge, en petits dés
- 1/2 poivron jaune, en petits dés
- 1/2 poivron orange, en petits dés
- 1 échalote française
- ½ tasse de persil frais
- ¼ tasse de graines de chanvre
- ¼ tasse de baies de berbérus vulgaire
- 250 ml (1 tasse) de crevettes nordiques (crevettes de Matane), décortiquées et cuites
- 250 ml (1tasse) de champignons lyophylles en touffe congelés
- 30 ml (2 c. à soupe) de zeste de citron
- 2 citrons, pressé (le jus)
- 30 ml d'huile de canola
- Poivre et sel au goût



Préparation

1. Dans un grand bol, verser l'eau bouillante sur le couscous et laisser reposer 10 minutes.
2. Couper en lanières les champignons lyophylles en touffe préalablement congelés. Les faire cuire dans un peu de beurre et d'huile de canola jusqu'à ce qu'ils sentent bon et qu'ils aient une texture mis ferme. Laisser tiédir.
3. Couper et préparer le reste des ingrédients.
4. Lorsque le couscous est gonflé, ajouter les crevettes, le jus de citron, l'huile et poivrer généreusement. Ajouter une petite pincée de sel si désiré. Mélanger pour permettre au couscous de tiédir.