



# 12 recettes faciles pour préparer la Graine de Couscous

## L'idée chic

La recette du verre vert



**Des nouvelles idées pour  
changer des pâtes et du riz**



Blancs de Volaille  
et Graine de Couscous à la tomate

# LES TABOULÉS



TRÈS FACILE



FACILE



PLUS ÉLABORÉ

## TABOULÉ AU CRABE ET À L'AVOCAT



Pour 4 personnes

Préparation : 25 min. - Repos : 20/30 min.



- 125 g de Graine de Couscous Ferrero
- 1 boîte de crabe au naturel (240 g)
- 2 beaux avocats
- Le jus de 2 citrons verts
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 4 cuil. à soupe d'huile
- Quelques brins de ciboulette
- 1/2 bouquet de coriandre
- Sel, poivres variés (mélange 5 baies)

• Dans un saladier, mélangez délicatement la Graine de Couscous avec le jus des citrons verts, un verre d'eau salée et l'huile. • Laissez reposer 30 min. au frais. • Dénoyautez les avocats, retirez la peau, taillez-les ainsi que les poivrons en petits dés. • Égouttez le crabe, effilochez la chair en éliminant les cartilages. • Ajoutez ces ingrédients à la Graine de Couscous, salez, poivrez avec le mélange 5 baies, parsemez de coriandre et de ciboulette ciselées. • Mélangez bien le tout et laissez reposer encore 1 h. au frais.

## TABOULÉ VERT



Pour 4 personnes

Préparation : 25 min.

Repos : 20 min.

- 200 g de Graine de Couscous Ferrero
- 1 botte de persil
- 50 g de maïs en conserve
- 10 cl d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 1 tomate en dés
- 1/2 concombre en petits dés
- Sel, poivre

• Mixez le persil avec 1 verre d'eau froide, pressez-le dans un linge fin pour recueillir 1 verre de jus de persil. • Dans un saladier, mélangez la Graine de Couscous avec le jus de persil, l'huile d'olive, salez et poivrez. • Laissez reposer 20 min. au frais. • Égrenez avec une fourchette, arrosez du jus de citron puis ajoutez le maïs, les dés de concombre et de tomate, mélangez délicatement. • Répartissez le taboulé dans des verres, mettez-les au frais 1 h., servez bien froid.



## TABOULÉ AUX RAISINS



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min. - Repos : 20/30 min.



- 150 g de Graine de Couscous Ferrero
- 6 tranches fines de jambon cru
- 40 g de pignons de pin
- 2 grappes de raisin (blanc et noir)
- 120 g de roquefort
- 12 brins de persil
- 12 brins de ciboulette

Vinaigrette :

- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 4 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuil. à café d'huile de noix
- 1 cuil. à café de moutarde
- Sel, poivre

• Dans un saladier mélangez la Graine de Couscous avec une cuil. à soupe d'huile d'arachide et un verre d'eau salée. • Laissez reposer 20 min. au frais. • Égrenez avec une fourchette puis ajoutez les pignons de pin, le roquefort coupé en petits dés, le jambon détaillé en lanières, les grains de raisin et les herbes finement ciselées. • Préparez la vinaigrette, versez-la sur la préparation et mélangez le tout délicatement. • Laissez encore reposer au réfrigérateur, servez bien frais.

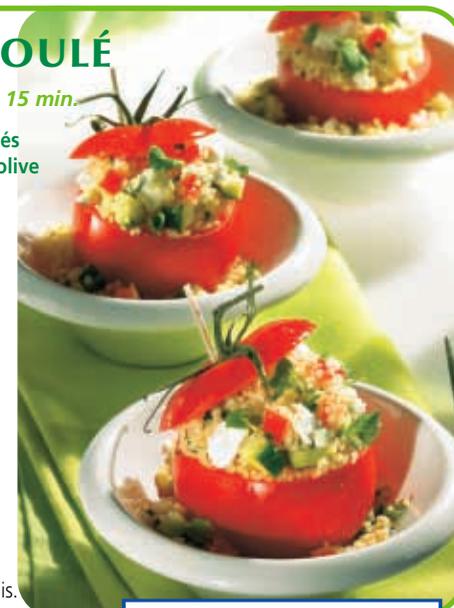
## TOMATES FARCIES AU TABOULÉ



Pour 4 personnes - Préparation : 20 min. - Repos : 15 min.

- 150 g de Graine de Couscous Ferrero
- 8 petites tomates entières
- 1 tomate en dés
- 1 petit fromage de chèvre très frais
- 1 petit oignon nouveau haché
- 1/2 courgette en petits dés
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 branches de menthe
- 2 branches de persil
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre

• Faites cuire les dés de courgette 2 min. dans 20 cl d'eau salée avec l'huile d'olive. • Versez ensuite la Graine de Couscous en pluie, mélangez, couvrez et laissez gonfler 10 min. hors du feu. • Égrenez avec une fourchette, ajoutez les dés de tomate, l'oignon haché, le jus de citron et les herbes ciselées (conservez quelques feuilles pour la décoration). • Rectifiez l'assaisonnement et mélangez délicatement avec le fromage de chèvre coupé en petits dés. • Coupez le haut des tomates, conservez les chapeaux. Évidez les bases, garnissez-les du mélange de Graine de Couscous au chèvre. • Recouvrez-les de leur chapeau, décorez de feuilles de menthe et servez bien frais.



FERRERO

NOUVEAU

Recette Rapide :  
Le Taboulé Oriental  
c'est déjà prêt!





## POISSON PANÉ ET GRAINE DE COUSCOUS AUX LÉGUMES VERTS



 Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min.  
Cuisson : 5 min.

- Faites cuire 50 g de **petits pois** et 50 g de **haricots verts**, 5 min. dans 20 cl d'eau bouillante salée. • Versez ensuite 4 cuil. à soupe d'huile d'olive et 220 g de **Graine de Couscous** en pluie, mélangez, couvrez et laissez gonfler 5 min. hors du feu. • Égrenez avec une fourchette, ajoutez 30 g de **maïs** puis arrosez de jus de citron. • Servez avec des filets de **poisson pané** dorés à la poêle.

## POISSON ET GRAINE DE COUSCOUS AUX CREVETTES

  Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min.  
Cuisson : 5 min.

- Dans 20 cl d'eau bouillante salée, ajoutez de l'huile d'olive, 1 **tomate** en dés, des **crevettes décortiquées**, des **petits pois** cuits et le zeste d'un **citron** râpé. • Versez ensuite 220 g de **Graine de Couscous** en pluie, mélangez, couvrez et laissez gonfler 5 min. hors du feu. • Préparez une **sauce** en fouettant un **yaourt** avec un filet de **jus de citron**, salez, poivrez, ajoutez de l'**aneth** haché. • Aérez la Graine de Couscous avec une fourchette, servez-la sans attendre avec des filets de **poisson blanc** et la sauce à l'aneth.



## JAMBON ET GRAINE DE COUSCOUS AUX RAISINS ET NOIX

NOUVEAU  
Sachets cuisson  
Prêt en 1 min.



 Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min.  
Cuisson : 5 min.

- Dans 25 cl d'eau bouillante salée, ajoutez 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide, 1 cuil. à soupe d'huile de noix et 100 g de **raisins secs**, versez 160 à 280 g de **Graine de Couscous** en pluie, mélangez, couvrez et laissez gonfler 5 min. hors du feu. • Égrenez avec une fourchette, ajoutez des **noix** hachées. • Servez avec des tranches de **jambon** accompagnées d'un jus de viande en cube.

## SAUCISSE ET GRAINE DE COUSCOUS AUX COURGETTES

 Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min. - Cuisson : 5 min.



- Faites cuire 100 g de **courgette** en dés, 3 min. dans 25 cl d'eau bouillante salée avec 4 cuil. à soupe d'huile d'olive. • Versez ensuite 220 g de **Graine de Couscous** en pluie, mélangez, couvrez et laissez gonfler 5 min. hors du feu. • Égrenez avec une fourchette, parsemez de noisettes de beurre, assaisonnez et complétez avec du **basilic** haché. • Servez bien chaud avec une **saucisse**. • Décorez avec des **tomates cerise**.

## DES IDÉES SIMPLES D'ACCOMPAGNEMENTS



### BLANCS DE VOLAILLE ET GRAINE DE COUSCOUS À LA TOMATE

 **Pour 4 personnes**  
Préparation : 15 min.  
Cuisson : 5 min.

• Faites revenir 1 oignon haché et 50 g de lardons dans une casserole avec un filet d'huile, ajoutez 1 tomate en dés et 1 gousse d'ail écrasée. • Complétez avec 20 cl d'eau bouillante salée et 3 cuil. à soupe d'huile. • Versez ensuite 220 g de Graine de Couscous en pluie, mélangez, couvrez et laissez gonfler 5 min. hors du feu. • Égrenez avec une fourchette, servez avec des blancs de volaille rôtis et de la sauce tomate.



### POULET ET GRAINE DE COUSCOUS À L'ORANGE

  **Pour 4 personnes**  
Préparation : 15 min.  
Cuisson : 25 min.

• Faites rôtir 4 pilons de poulet 20 min. au four à 200° C (th. 7) avec un filet d'huile, du sel et du poivre. Préparez une sauce en mélangeant 4 cuil. à soupe de ketchup avec 1 cuil. à café de miel fondu dans le jus d'une orange. • Versez-la sur le poulet et poursuivez la cuisson 5 min.  
• Faites bouillir 25 cl d'eau salée avec l'huile d'arachide et 2 zestes d'écorce d'orange.  
• Versez ensuite 220 g de Graine de Couscous en pluie, mélangez, couvrez et laissez gonfler 5 min. hors du feu. • Égrenez avec une fourchette en mélangeant avec des noisettes de beurre.  
• Servez bien chaud avec les pilons de poulet nappés de sauce.



## LA TRADITION

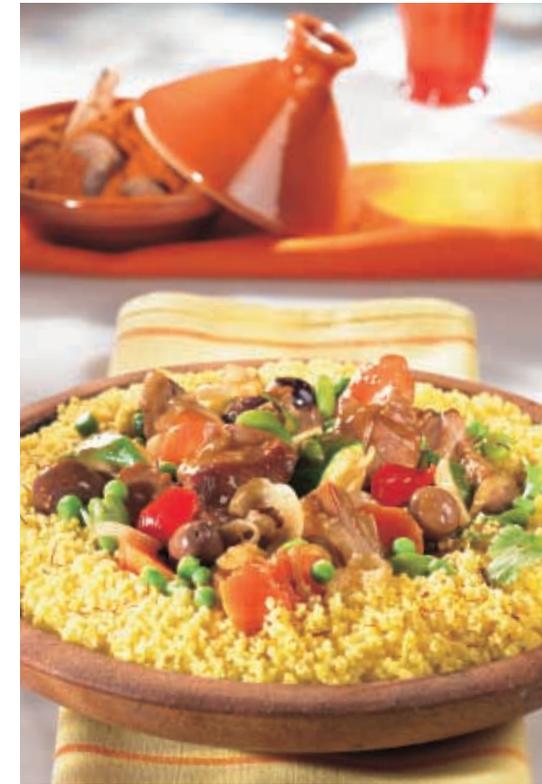
### TAJINE DE PRINTEMPS

   **Pour 6 personnes**  
Préparation : 25 min. - Cuisson : 1 h.

- 300 g de Graine de Couscous Ferrero
- 1 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 2 gros oignons émincés
- 4 gousses d'ail hachées
- 50 g de petits pois surgelés
- 3 courgettes en lamelles
- 2 tomates en dés
- 300 g de fèves
- 50 g d'olives
- 1 bâton de cannelle
- 2 cuil. à café de cumin
- 2 g de safran en poudre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron confit
- 1/2 botte de feuilles de coriandre
- Thym, laurier
- Sel, poivre

• Écossez les fèves, ébouillantez-les 3 min. puis plongez-les dans l'eau glacée. Égouttez-les et ôtez la membrane. • Faites revenir à la poêle les oignons émincés et l'ail haché dans

l'huile d'olive sans coloration pendant 5 min. • Ajoutez les morceaux d'agneau et faites-les blondir de chaque côté. Réservez. • Dans une cocotte en fonte ou en terre cuite, mettez les morceaux d'agneau, les oignons et l'ail, avec les légumes. • Ajoutez le cumin, le bâton de cannelle, le thym et le laurier, mélangez l'ensemble. • Placez la cocotte au four pendant 1 h à 170° C (th. 6). • Rincez le citron confit, taillez-le en grosses lanières et ajoutez-les à la préparation avec la coriandre finement ciselée. • Mélangez délicatement et laissez cuire encore 5 min. • Faites chauffer 30 cl d'eau salée avec 3 cuil. à soupe d'huile et le safran, versez la Graine de Couscous, couvrez et laissez gonfler 5 min. hors du feu. • Égrenez avec une fourchette et disposez-la autour de la viande et des légumes. • Décorez avec les olives.



### JAMBALAYA



**Pour 6 personnes - Préparation : 20 min. - Cuisson : 5 min.**

- 300 g de Graine de Couscous Ferrero
- 1/2 chorizo doux en rondelles
- 12 crevettes roses décortiquées
- 3 champignons de Paris en lamelles
- 1 oignon haché
- 1 poivron en lamelles
- 2 gousses d'ail écrasées
- 50 g de petits pois et 50 g de haricots verts surgelés
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de paprika
- Sel, poivre

• Dans une grande poêle (ou un wok), faites revenir l'oignon haché avec l'ail écrasé dans de l'huile. • Ajoutez les lamelles de poivrons et de champignons puis les rondelles de chorizo, laissez cuire 5 min. • Complétez avec les petits pois et les haricots verts cuits préalablement. • Versez la Graine de Couscous et mélangez-la aux ingrédients. • Mouillez avec 25 cl d'eau bouillante salée, poivrez, ajoutez le paprika et les crevettes, couvrez et laissez gonfler 5 min. hors du feu. • Égrenez avec une fourchette, servez immédiatement en ajoutant éventuellement des quartiers de citron.



**FERRERO**

**Découvrez la  
gamme Ferrero  
pour varier les  
recettes et  
les plaisirs**

Graine  
de Couscous  
FINE ET  
MOYENNE



Graine  
de Couscous  
CUISSON  
RAPIDE



4 Sachets Cuisson Rapide

Graine  
de Couscous  
AROMATISÉE

Graine de  
Couscous  
façon  
Tajine



Taboulé  
Oriental

**NOUVEAU**

**Graine de Couscous  
1 minute au  
Micro-ondes**



à la Provençale



à l'Huile d'Olive



aux 7 Légumes

## La Graine de Couscous Ferrero

### ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Une alimentation saine et équilibrée se traduit par une juste répartition des **glucides**, **lipides** et **protéines**, essentiels pour le bon fonctionnement de notre corps. Issue de blés durs rigoureusement sélectionnés, la Graine de Couscous est naturellement source de :

- **protéines végétales**, pour le bon fonctionnement de l'organisme,
- **vitamine B3 (=PP)**, utile à la production d'énergie,
- **phosphore**, nécessaire à l'équilibre général de notre organisme.

Par l'intermédiaire des **glucides complexes**, elle apporte tout au long de la journée **l'énergie** dont nous avons besoin.

Pour toute suggestion, question ou commentaire, écrivez-nous au : SERVICE CONSOMMATEURS FERRERO  
32, Avenue de Rome - BP 40094  
13743 VITROLLES CEDEX ou par  
e.mail : [contact@ferico.fr](mailto:contact@ferico.fr)

Chaque mois une nouvelle recette à découvrir sur notre site internet :  
[www.couscous-ferrero.com](http://www.couscous-ferrero.com)



**FERRERO**

### LA BONNE DOSE

Dosage pour  
2 personnes

 +   
1 verre de  
graine      1 verre  
d'eau

Dosage moyen  
par personne

Couscous :  
80 à 120g  
Taboulé/salade :  
60 à 80g  
Accompagnement  
de plat :  
40 à 70g