



Couscous déjeuner

Portions : 2 déjeuners ou 4 collations

Préparation : 15 min **Durée totale :** 15 min

125 ml	jus d'orange	½ tasse
80 ml	couscous à grains entiers	⅓ tasse
250 ml	fraises ou autre fruit coupé	1 tasse
250 ml	yogourt grec nature	1 tasse
15 ml	sirop d'érable	1 c. à table

Saviez-vous que...

Le **yogourt grec** est très riche en protéines en raison de sa méthode de fabrication. En effet, une fois le yogourt préparé, celui-ci est égoutté afin d'en extraire du lactosérum et de concentrer les solides du yogourt, un peu comme si l'on préparait un fromage.

1. Réservez 30 ml de jus d'orange.
2. Portez à ébullition le reste du jus d'orange. Retirez du feu, ajoutez le couscous, couvrez et laissez gonfler 5 minutes.
3. Mélangez tous les ingrédients.
4. Répartissez dans des contenants et réfrigérez.

- Si vous optez pour un yogourt aromatisé, n'ajoutez pas de sirop d'érable.
- Pour vous simplifier la tâche, faites la recette dans un seul contenant. Chauffez le jus au micro-ondes dans votre contenant, puis ajoutez le couscous. Une fois le couscous gonflé, ajoutez tous les autres ingrédients.

Une portion déjeuner

Énergie (kcal)	271
Protéines (g)	17,1
Lipides (g)	0,6
Glucides (g)	49,6
Fibres (g)	3,6
Sodium (mg)	47,5