

## Taboulé express aux sardines



### Pour 4 personnes :

- 2 boîtes de sardines à l'huile
- 200 g de couscous (qualité supérieure, grain moyen) prêt en 5 min
- 40 cl d'eau
- 200 g de petits pois en boîte
- 4 petites tomates
- 1/2 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de persil ciselé
- 1 citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Harissa
- Sel, beurre

Egouttez les sardines et les petits pois. Sur une assiette, déposez les sardines et arrosez-les d'un demi jus de citron émulsionné avec 1 cuillerée d'huile. Parsemez de persil et d'ail haché et laissez mariner.

Pendant ce temps, portez à ébullition l'eau salée et l'huile (1 c. à soupe) dans une grande casserole. Hors du feu, versez le couscous en remuant délicatement. Laissez gonfler 2 à 3 min. Ajoutez 2 ou 3 noix de beurre, les petits pois puis remettre à feu très doux 3-4 min, en égrenant le couscous avec la fourchette.

Fouettez un demi jus de citron avec une pointe d'harissa et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le couscous et mélangez.

Épépinez, coupez le poivron en dés. Mélangez les légumes au couscous délicatement. Garnissez de sardines. Entourez de tomates en quartiers et servez frais.