

## RECETTE

# SALADE DE COUSCOUS ET HARICOTS NOIRS À LA MEXICAINE



**Temps de préparation :**  
20 à 45 minutes



**Temps de cuisson :**  
N/A

## Ingrédients

	12 portions	60 portions	80 portions	100 portions
Eau	2 tasses (500 ml)	11 tasses (2,75 L)	14 tasses (3,5 L)	17 tasses (4,25 L)
Couscous de blé entier	2 tasses (500 ml ou 350 g)	11 tasses (2,75 L ou 2 kg)	14 tasses (3,5 L ou 2,8 kg)	17 tasses (4,25 L ou 3,3 kg)
Haricots noirs, en conserve	1 x 540 ml	1 x 2,84 L	3,7 L (1 ⅓ x 2,84 L)	4,7 L (1 ⅔ x 2,84 L)
Maïs en grains, surgelés	1 tasse (250 ml)	5 tasses (1,25 L)	6 ½ tasses (1,6 L)	8 tasses (2 L)
Poivrons	2 unités	9 unités	12 unités	15 unités
Tomates	2 unités	9 unités	12 unités	15 unités
Oignons rouges	2 c. à soupe (30 ml)	¾ tasse (180 ml)	1 tasse (250 ml)	1 ¼ tasse (310 ml)
Coriandre fraîche	¼ tasse (60 ml)	1 ¼ tasse (310 ml)	1 ¾ tasse (425 ml)	2 tasses (500 ml)
Huile végétale (canola, olive, etc.)	3 c. à soupe (45 ml)	1 tasse (250 ml)	1 ½ tasse (330 ml)	1 ¾ tasse (430 ml)
Jus de lime	2 c. à soupe (30 ml) ≈ 1 unité	¾ tasse (150 ml) ≈ 4 limes	⅞ tasse (200 ml) ≈ 5 limes	1 tasse (250 ml) ≈ 6 limes
Ail, en purée	1 c. à thé (5 ml)	1 c. à soupe (15 ml)	4 c. à thé (20 ml)	5 c. à thé (25 ml)
Cumin en poudre	½ c. à thé (2,5 ml)	2 c. à thé (10 ml)	1 c. à soupe (15 ml)	4 c. à thé (20 ml)
Paprika	½ c. à thé (2,5 ml)	2 c. à thé (10 ml)	1 c. à soupe (15 ml)	4 c. à thé (20 ml)
Sel	½ c. à thé (2,5 ml)	2 c. à thé (10 ml)	1 c. à soupe (15 ml)	4 c. à thé (20 ml)

## Préparation

- 1 Faire bouillir l'eau.
- 2 Verser l'eau bouillante sur le couscous, couvrir et laisser gonfler 5-7 minutes, puis égrainer avec une fourchette et laisser refroidir.
- 3 Rincer et égoutter les haricots noirs.
- 4 Décongeler le maïs en grains et bien l'égoutter.
- 5 Couper en petits dés les poivrons et les tomates.
- 6 Hacher finement les oignons rouges et la coriandre.
- 7 Préparer la vinaigrette : huile, jus de lime, ail, cumin, paprika et sel.
- 8 Dans un grand bol, assembler et mélanger tous les ingrédients : couscous, haricots noirs, maïs, poivrons, tomates, oignons et vinaigrette jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 9 Ajouter la coriandre fraîche en dernier et mélanger légèrement.