Taboulé

En deux mots :

Un classique de la cuisine moyen orientale et méditerranéenne. Un plat végétarien et végan, plein de saveurs et de couleurs pour faire le plein d'énergie, grâce aux glucides, et de santé avec des fibres, de vitamines et d'oméga 9.

Pour 1 personne
Temps de préparation : 30 minutes
Difficulté :

Ingrédients

- 50 g de semoule
- 1 pièce de tomate
- 50 g de concombre
- 50 g de poivron vert
- 1 quart d'oignon
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 10 brin de persil
- 15 feuille de menthe
- 0,25 pincée de sel

Les quantités sont données pour un repas en plat principal. Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Laver et couper en brunoise la tomate et le poivron, réserver.

Peler et couper en brunoise le concombre et l'oignon, réserver.

Mélanger dans un cul de poule avec la semoule sèche.

Arroser de jus de citron et d'huile d'olive.

Hacher le persil et les feuilles de menthe.

Mélanger les herbes hachées avec la semoule et les légumes, saler.

Réserver au froid positif jusqu'au lendemain pour laisser le temps à la semoule de s'hydrater avec l'humidité des légumes, de l'huile d'olive et le jus de citron.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Astuces :

Si la semoule est encore un peu dure, le jour même faire chauffer un peu d'eau et la rajouter en petite quantité en remuant à chaque fois pour permettre à la semoule d'être correctement hydratée.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.