

Salade de carottes râpées et semoule

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, une salade qui s'accommode parfaitement avec le soleil et les BBQ. Comme quoi, réunion amicale ou familial ne rime pas forcément avec nourriture malsaine.

Je vous propose une salade complète, remplie de saveurs qui peut servir en tant que lunch, plat principal ou accompagnement d'une viande ou d'une salade.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Semoule complète	120g
Carottes	5 grosses
Concombre	1
Jus de citron	1/2
Graines de courge	20g
Vinaigre de cidre	2 cuillères à soupe
Huile d'olive	1 cuillère à soupe
Bouillon de légumes	165 ml

Sel, poivre et origan

Instructions

1. Préparez le bouillon de légumes. Pendant ce temps là, disposez la semoule dans un plat et versez 1/2 cuillère à café d'huile d'olive. Mélangez bien afin que tous les grains soient imprégnés. Quand l'eau boue, versez-là sur la semoule et attendez 5 minutes avant de bien mélanger.
2. Laissez la semoule refroidir. Lavez et épluchez les légumes. Découpez en dés le concombre et râpez les carottes.
3. Préparez une poêle sans matière grasse et faites-y revenir les graines de courge. Attention, elles noircissent rapidement.
4. Préparez la vinaigrette avec le citron, le vinaigre, l'huile et les épices. Découpez la mozzarella en cubes
5. Mélangez tous les ingrédients et savourez !