

Taboulé express

INSTRUCTIONS : en accompagnement d'une grillade, d'un barbecue ou pour avoir une bonne salade à midi. Le taboulé peut être réalisé de mille façons, la mienne est la version express, sans prise de tête et diététique ! Elle peut être faite en rentrant du travail sans complication et perte de temps.

Recette pour 4 personnes

Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir 180 ml d'eau salée pour la semoule. Une fois à ébullition, versez sur la semoule et attendez 5 minutes avant de mélanger.
2. Découpez en petits morceaux les légumes et les jeunes oignons.
3. Découpez les feuilles de menthe et pressez un citron.
4. Mélangez les légumes, l'huile d'olive, la menthe, le jus, les épices et la semoule.
5. Faites-vous plaisir ! Ce plat est très riche en légumes.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Semoule	180g
Tomates	4
Concombres	2
Poivron rouge	1
Jeunes oignons	2
Menthe feuilles	30
Huile olive	4 cuillères à soupe
Citron (jus)	1

Épices : sel et poivre