

Taboulé aux épices à merguez



🍲 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🍳 cuisson 30m

🌾 gluten 🌿 sulfites 🥜 noix

Version végétalienne du taboulé merguez : huile d'olive infusée à chaud avec le mélange complet d'épices à merguez (cumin, coriandre, paprika, carvi, ail) pour imprégner la semoule, et pois chiches rôtis aux mêmes épices pour la mâche. Un vrai plat maghrébin d'inspiration plutôt qu'une simple imitation.

Maghreb

INGRÉDIENTS

☐ pois chiches, 1 boîte, égouttés	240 g	☐ eau bouillante	250 ml
☐ huile d olive	6 càs	☐ amandes, entières, mondées	2 càs
☐ cumin en poudre	2 càc	☐ oignon rouge	1
☐ coriandre en poudre	1 càc	☐ citron	1
☐ paprika doux	1 càc	☐ poivron rouge	1
☐ piment de Cayenne	1/2 càc	☐ tomates, grosses, concassées en gros dés juteux	3
☐ sel			
☐ ail, écrasées non pelées	2 gousses	☐ raisins secs golden	2 càs
☐ carvi	1/2 càc	☐ menthe fraîche, ciselée	3 càs
☐ cannelle	1 pincée	☐ coriandre fraîche, ciselée	3 càs
☐ semoule de blé, taille moyenne	250 g	☐ persil plat, ciselé	3 càs

PRÉPARATION

— Pois chiches rôtis aux épices —

1. Égoutter et sécher soigneusement les pois chiches.
2. Les mélanger dans un bol avec 1 càs d'huile d olive, 1 càc de cumin en poudre, 0.5 càc de coriandre en poudre, 0.5 càc de paprika doux, une pincée de piment de Cayenne et une pincée de sel.
3. Étaler sur une plaque de four et enfourner à 200°C pendant 25 minutes, en secouant à mi-cuisson. Ils doivent être dorés et croustillants.

— Huile aux épices à merguez —

4. Chauffer 4 càs d'huile d'olive dans une petite casserole à feu doux. Ajouter l'ail, le reste de cumin (1 càc), le reste de coriandre (0.5 càc), le reste de paprika (0.5 càc), le reste de piment, 0.5 càc de carvi et une pincée de cannelle.
5. Chauffer doucement 4 minutes en remuant, sans faire brûler l'ail et sans faire fumer les épices. L'huile prend une teinte rouge-orangée profonde et devient très parfumée.

6. Retirer du feu, laisser tiédir 2 minutes, puis retirer les gousses d'ail.
- **Imprégnation de la semoule** —
7. Verser l'huile aux épices encore chaude directement sur la *semoule de blé* placée dans un *grand saladier*. Mélanger pour enrober chaque grain — la semoule doit prendre une teinte orangée.
8. Verser l'*eau bouillante*, couvrir et laisser gonfler 10 minutes, puis égrener à la fourchette.
- **Amandes au cumin** —
9. Torréfier les *amandes* 4 minutes à sec dans une petite poêle. Hors du feu, ajouter une pincée de cumin et remuer. Concasser grossièrement au couteau. Réserver.
- **Assemblage** —
10. Émincer finement l'*oignon rouge* et le faire dégorger 10 minutes avec 1 càs de jus de *citron* et une pincée de sel.
11. Couper le *poivron rouge* et les *tomates* en morceaux.
12. Ajouter les légumes, l'oignon dégorgé, les *raisins secs golden*, la *menthe fraîche*, la *coriandre fraîche* et le *persil plat* à la semoule.
13. Ajouter le reste du jus de citron et bien mélanger. Rectifier en sel et poivre.
- **Repos et service** —
14. Couvrir et laisser reposer au *réfrigérateur* au moins 1 heure.
15. Au moment de servir, ajouter les pois chiches rôtis (garder leur croquant) et parsemer des amandes torréfiées au cumin.

Le principe est celui d'une huile d'épices infusée à chaud : on recrée la signature aromatique de la merguez (cumin dominant, coriandre, paprika, harissa, carvi) sans la viande. La cannelle en pincée est le petit détail qui fait la profondeur — inspirée du *ras el hanout*.

Ne jamais faire fumer les épices pendant l'infusion : elles deviennent amères. Feu doux, remuer constamment, retirer dès que ça sent bon.

Trio d'herbes obligatoire : menthe + coriandre + persil, à parts égales. C'est la fraîcheur du Maghreb.

Les pois chiches rôtis sont ajoutés au moment de servir pour conserver leur croustillant — s'ils marinent trop longtemps ils ramollissent.

Pour une version plus riche en protéines : ajouter des boulettes de lentilles corail poêlées, ou du seitan émietté sauté aux mêmes épices.