

Taboulé espagnol végétarien



🍴 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 30m

🌾 gluten 🧴 sulfites 🌰 noix

Version végétane du taboulé chorizo espagnol : le gras fumé du chorizo est remplacé par une huile d'olive infusée à chaud avec pimentón fumé, ail et origan (l'« aceite de pimentón » espagnol), et les pois chiches rôtis au four apportent la mâche et le croquant. Poivron rouge rôti, vinaigre de xérès, amandes torréfiées.

Espagne

INGRÉDIENTS

□ poivron rouge, entier	1	□ semoule de blé, taille moyenne	250 g
□ pois chiches, 1 boîte, égouttés	240 g	□ eau bouillante	250 ml
□ huile d olive	6 càs	□ amandes, entières, mondées	2 càs
□ pimentón dulce, paprika fumé doux espagnol	2 càc	□ oignon rouge	1
□ sel		□ vinaigre de xérès	2 càs
□ origan séché	1 càc	□ poivron jaune	1
□ ail, écrasées non pelées	2 gousses	□ tomates	2
□ pimentón picante, paprika fumé piquant	1 càc	□ persil plat, ciselé, très généreusement	5 càs

PRÉPARATION

— Poivron rouge rôti —

1. Poser le *poivron rouge* sur une *plaque de four* et enfourner à 220°C pendant 20 minutes, en le retournant à mi-cuisson. La peau doit être bien noircie.
2. Sortir, couvrir d'un torchon ou placer dans un sac fermé 10 minutes pour faire suer. Peler, épépiner et tailler la chair en petits dés.

— Pois chiches rôtis —

3. Égoutter et sécher soigneusement les *pois chiches*. Les mélanger dans un bol avec 1 càs d'*huile d olive*, 1 càc de *pimentón dulce*, une pincée de *sel* et une pincée d'*origan séché*.
4. 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 de pimentón infusée —

5. Chauffer 4 càs d'huile d'olive dans une *petite casserole* à feu doux. Ajouter l'*ail*, le reste de *pimentón dulce* (1 càc), 1 càc de *pimentón picante* et le reste d'*origan séché*.

6. Chauffer doucement 4 minutes en remuant, sans faire brûler l'ail et sans faire fumer le paprika (qui deviendrait amer). L'huile prend une couleur orange profonde et devient très parfumée.
7. Retirer du feu, laisser tiédir 2 minutes, puis retirer les gousses d'ail.

— **Imprégnation de la semoule** —

8. Verser l'huile de pimentón 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.
9. Verser l'*eau bouillante*, couvrir et laisser gonfler 10 minutes, puis égrener à la fourchette.

— **Amandes torréfiées** —

10. Torrifier les *amandes* 4 minutes à sec dans une petite poêle jusqu'à coloration dorée. Concasser grossièrement au couteau. Réserver.

— **Assemblage** —

11. Émincer finement l'*oignon rouge* et le faire dégorger 10 minutes avec 1 càc de *vinaigre de xérès* et une pincée de sel.
12. Couper le *poivron jaune* et les *tomates* en petits dés.
13. Ajouter le poivron rouge rôti, le poivron jaune, les tomates, l'oignon égorgé et le *persil plat* à la semoule.
14. Ajouter le reste du vinaigre de xérès (1 càs) et bien mélanger. Rectifier en sel et poivre.

— **Repos et service** —

15. Couvrir et laisser reposer au *réfrigérateur* au moins 1 heure.
16. Au moment de servir, ajouter les pois chiches rôtis (garder leur croquant) et parsemer des amandes torréfiées.

Le principe est celui de l'« aceite de pimentón » espagnol : infuser l'huile d'olive à chaud avec les épices caractéristiques du chorizo (pimentón fumé, ail, origan) pour recréer la signature aromatique sans la viande. C'est ce qui apporte à la semoule sa teinte orangée et son parfum fumé caractéristique.

Attention à ne jamais faire fumer le paprika pendant l'infusion : il devient très amer. Feu doux, remuer constamment, retirer dès que ça sent bon.

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

Pour une version encore plus poussée : ajouter quelques dés de tofu fumé poêlé, qui prolongent le côté fumé et apportent des protéines supplémentaires.