

Taboulé Grand Mamy



🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m

🌾 gluten 🌱 sésame

Taboulé familial à la semoule moyenne, tomates pelées, oignons et citron. Version pied-noir d'Oran transmise par Grand Mamy — pas le taboulé libanais au persil et boulgour, mais le taboulé oranais à la semoule, ramené d'Algérie et devenu classique des tables familiales. Plus on met de tomates, plus c'est juteux.

France / Pied-noir / Algérie

INGRÉDIENTS

□ semoule moyenne	250 g	□ oignon, jaune doux ou rouge	1
□ huile d olive	3 càs	□ citron, jus, environ 3 càs	1
□ tomates, bien mûres et goûteuses	6	□ gomasio, ou @sel fin à défaut	2 càc

PRÉPARATION

— Préparation de la semoule —

1. Verser *semoule moyenne* dans un *grand saladier*. Arroser avec *huile d olive* et mélanger à la fourchette pour bien enrober chaque grain — l'huile empêche la semoule de s'agglutiner.

— Tomates et oignons —

2. Peler *tomates* : inciser en croix à la base, plonger 30 secondes dans l'eau bouillante, refroidir à l'eau froide, peler. Éépéminer si possible, couper en petits dés et garder tout le jus — c'est lui qui va hydrater la semoule.
3. Émincer très finement *oignon*.

Sur la quantité de tomates : la semoule absorbe énormément de liquide. Plus on met de tomates juteuses, plus le taboulé sera moelleux. Avec 6 tomates moyennes pour 250 g de semoule, on est sur un taboulé bien juteux ; avec 4, plus sec.

— Assemblage —

4. Verser les tomates avec tout leur jus sur la semoule, ajouter l'oignon émincé, presser *citron* et mélanger à la fourchette.
5. Assaisonner avec *gomasio* et poivrer si désiré.

Pourquoi le gomasio plutôt que le sel : le gomasio (sésame grillé + sel) apporte salinité et une note grillée qui remplace agréablement le persil absent. C'est la touche personnelle de la recette.

— Repos — essentiel —

6. Couvrir et laisser reposer 2 heures au réfrigérateur, idéalement plus. La semoule doit boire tout le jus des tomates et du citron pour gonfler — sans repos, elle reste sèche et craquante.

7. Goûter avant de servir, rectifier en citron, huile ou gomasio. Si le taboulé a tout bu et paraît sec, ajouter un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron.

Variante plus juteuse : ajouter 2 tomates supplémentaires ou un demi-concombre en petits dés (avec son jus).

Variante avec herbes : pour qui aime, ajouter quelques brins de menthe ou de persil plat ciselés au moment du service — on s'éloigne de la version Grand Mamy mais on se rapproche d'un taboulé libanais simplifié.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur. Le taboulé est meilleur le lendemain, quand les saveurs ont diffusé.