

Taboulé merguez

🍴 4 portions · ⌚ prep. 25m · 🕒 cuisson 10m

🌾 gluten 🌿 sulfites 🥜 noix

Retour aux sources maghrébines du taboulé : semoule pré-imprégnée de l'huile épicée des merguez poêlées, trio d'herbes fraîches (menthe, coriandre, persil), tomates concassées, raisins golden et amandes torréfiées au cumin. Le cumin devient le fil conducteur.

Maghreb

INGRÉDIENTS

☐ merguez, 4-5 pièces, entières	300 g	☐ poivron rouge	1
☐ semoule de blé, taille moyenne	250 g	☐ tomates, grosses, concassées en gros dés juteux	3
☐ eau bouillante	250 ml	☐ raisins secs golden	2 càs
☐ amandes, entières, mondées	2 càs	☐ menthe fraîche, ciselée	3 càs
☐ cumin en poudre	1 càc	☐ coriandre fraîche, ciselée	3 càs
☐ oignon rouge	1	☐ persil plat, ciselé	3 càs
☐ citron	1	☐ huile d olive	2 càs
☐ sel		☐ piment de Cayenne	1/4 càc

PRÉPARATION

— Merguez et huile parfumée —

1. Faire cuire les *merguez* 8 minutes à sec dans une *poêle* chaude, en les retournant régulièrement. Elles doivent être bien colorées et avoir rendu leur huile rouge orangée. Réserver l'huile dans la poêle.
2. Retirer les merguez, les laisser tiédir 2 minutes puis peler la peau au couteau (elle se décolle facilement après cuisson). Émietter la chair grossièrement à la fourchette.
3. Verser les merguez émiettées et leur huile brûlante directement sur la *semoule de blé* placée dans un *grand saladier*. Mélanger pour enrober chaque grain — la semoule doit prendre une teinte orangée.
4. Verser l'*eau bouillante*, couvrir et laisser gonfler 10 minutes, puis égrener à la fourchette.

— Amandes au cumin —

5. Torréfier les *amandes* 4 minutes à sec dans une petite poêle. Hors du feu, ajouter 0.5 càc de *cumin en poudre* et remuer. Concasser grossièrement au couteau. Réserver.

— Assemblage —

6. Émincer finement l'oignon rouge et le faire dégorger 10 minutes avec 1 càs de jus de citron et une pincée de sel.
7. Couper le poivron rouge et les tomates en morceaux.
8. Ajouter les légumes, l'oignon dégorgé, les raisins secs golden, la menthe fraîche, la coriandre fraîche et le persil plat à la semoule.
9. Ajouter le reste du jus de citron, l'huile d'olive, le reste de cumin et une pincée de piment de Cayenne. Bien mélanger et rectifier en sel.

— Repos et service —

10. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur au moins 1 heure.
11. Au moment de servir, parsemer des amandes torréfiées au cumin.

L'étape clé, comme pour la version chorizo : verser les merguez et leur huile brûlante sur la semoule sèche avant l'eau. La graisse rouge-orangée porte tout le profil aromatique (cumin, coriandre, paprika, harissa) et imprègne chaque grain.

Trio d'herbes obligatoire : menthe + coriandre + persil, à parts égales. C'est la fraîcheur du Maghreb — retirer l'une des trois casse l'équilibre.

Les raisins golden apportent une note sucrée qui fait ressortir le piquant. Alternative : 4-5 dattes en petits dés.

Pour aller plus loin : une pincée d'eau de fleur d'oranger (0.5 càs maximum) juste avant de servir — subtil mais très caractéristique.