

Taboulé oriental



🍴 6 portions · ⌚ prep. 30m · 🍳 cuisson 0m

🌾 gluten 🌿 sulfites

Salade méditerranéenne sans cuisson : la semoule s'hydrate seule avec le jus des légumes frais (tomates, poivron, concombre), citron et herbes. Plus généreuse en semoule que la version libanaise.

méditerranéenne

INGRÉDIENTS

☐ semoule à couscous, <i>taille moyenne</i>	350 g	☐ concombre	1/2
☐ huile d olive	7 càs	☐ poivron	1
☐ citrons	1 1/2	☐ branches	
☐ vinaigre	3 càs	☐ branches	
☐ tomates	4	☐ raisins secs	2 poignées

PRÉPARATION

1. Verser la *semoule à couscous* dans un *grand saladier*.
2. Ajouter l'*huile d olive*, le jus des *citrons*, le *vinaigre* et du sel. Mélanger.
3. Couper les *tomates* en petits cubes et les incorporer.
4. Retirer les pépins du *concombre* et le couper en cubes. Procéder de même avec le *poivron*.
5. Hacher finement les *branches* de persil et les *branches* de menthe.
6. Ajouter les *raisins secs* et incorporer tous les ingrédients en mélangeant bien.
7. Laisser reposer au *réfrigérateur* pendant *1 heure* minimum (idéalement la veille).
8. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Découper finement herbes et légumes pour une meilleure texture.

Mélanger régulièrement pendant le repos pour une hydratation homogène de la semoule.