



Taboulé simple



Un vrai plaisir simple mais efficace !

Servir bien frais .

Ingrédients :

| | |
|---|---|
| <i>200 g de semoule moyenne</i> | <i>12 cl d'huile d'olive</i> |
| <i>200 g de tomates fraîches</i> | <i>10 cl de jus de citron</i> |
| <i>200 gr concombre</i> | <i>15 gr de botte de menthe fraîche</i> |
| <i>100 gr poivron rouge</i> | <i>15 gr de botte de persil plat</i> |
| <i>2 oignons verts (cébette ou jeune oignon)</i> | <i>Sel & Poivre du moulin</i> |

Préparation :

Laver, éplucher les légumes et herbes

Couper en petits dés les tomates , les concombres et les poivrons (en prenant soin de retirer la partie blanche)

Ciseler les tiges des oignons verts finement et émincer l'oignon .

Mélanger tous vos ingrédients

Dans un grand saladier , verser la semoule et arroser généreusement avec l'huile et le jus de citron, le sel et le poivre.

Ajouter tous les légumes dans la semoule

Ciseler les feuilles de menthe et le persil (garder une feuille ou deux de menthe pour la garniture).

Les ajouter dans le taboulé

Mélanger l'ensemble et rectifier l'assaisonnement

Laisser reposer au frais durant 1 h minimum , l'idéal étant 12 h

Garnir avec les feuilles de menthe.

Servir bien frais .

Info – conseils :

Pour ceux qui n'aime pas trop la menthe , vous pouvez la diminuer fortement.