

Taboulé

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 1.6 g ; Lipides : 4.5 g ; Glucides : 11.6 g

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- Semoule 150 g
- Concombre 150 g
- Tomate 150 g
- Raisins secs trempés 20 g
- Huile d'olive 20 g
- Jus de citron
- Basilic 10 g



Etapes :

1. Mettre la semoule dans un saladier
2. Mettre la même quantité d'eau chaude dedans et laisser reposer 30 min.
3. Mélanger de temps en temps pour aérer les graines. Lorsque toute l'eau est absorbée, salez, poivrez et mélanger à la fourchette.
4. Epluchez la tomate et le concombre. Coupez-les en petits dés. Ajoutez le tout à la semoule, mettre l'huile d'olive et mélangez.
5. Hachez le basilic et le rajouter à la préparation et mettre les raisins secs au préalable mis dans l'eau.
6. Mélangez bien et placer le tout au frais jusqu'à la dégustation

Remarque : on peut ajouter de la menthe