

Recettes de cuisine

de Mamie Vera

📄 Télécharger la recette

Pour environ 4-6 personnes

Préparation

Dans un grand saladier, versez 1/4 de litre d'eau sur 250 gr de graine de couscous, mélangez à l'aide d'une fourchette.

Faites tremper les raisins secs dans l'eau tiède.

Coupez le 1/2 concombre en deux dans le sens de la longueur, éliminez les pépins à l'aide d'une cuillère à café et coupez-les en petits dés.

Plongez les tomates brièvement dans l'eau bouillante. Mondes les tomates, coupez les en deux, éliminez les pépins, coupez la pulpe en petits dés.

Hachez finement l'oignon.

Dans le saladier avec la semoule, ajoutez les légumes, les raisins égouttés et les herbes fraîches ciselées.

Arrosez de 3 cuil. à soupe de jus de citron, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, salez.

Mélangez la salade, couvrez-la et entreposez-la au frais au moins pendant 2 heures.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, et servez.

Commentaires



Cliquez pour agrandi l'image

Bon taboulé que vous pouvez agrémenter selon vos envies d'un 1/2 poivron rouge et d'un 1/2 poivron vert.

Pelez les poivrons et épépinez-les, coupez-les en petits dés et ajoutez à votre préparation.

Vous pouvez préparer le taboulé la veille.

Le taboulé peut être servi en entrée ou en accompagnement de grillades, brochettes, ou d'un barbecue

Source Paris Culinaire

Ajouter un commentaire



TABOULÉ



ingrédients

250 gr de graine de couscous (moyenne)
 1/4 de litre d'eau
 1/2 concombre
 2 à 3 tomates
 1 petit oignon
 70 gr de raisins blonds secs
 1 cuil. à soupe de feuilles de persil ciselées
 1 cuil. à soupe de feuilles de menthe ciselées
 3 cuil. à soupe de jus de citron
 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
 sel



