



TABOULÉ

SMILLA MONNIEZ- DIÉTÉTICIENNE AGRÉÉE

 4 personnes

 15 min met 1h30
de repos



INGREDIENTS

- 200 g de semoule non cuite (soit 50 g par personne)
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1/2 concombre
- 2 tomates
- 40 ml d'huile d'olive
- 40 ml de jus de citron
- 1/2 bouquet de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Couper le poivron vert, le poivron rouge, le poivron jaune, le demi-concombre et les deux tomates en mini dés.
2. Ciseler finement les feuilles de menthe fraîche.
3. Prendre la semoule non cuite et la verser dans un grand saladier.
4. Ajouter les 40 ml d'huile d'olive et les 40 ml de jus de citron directement sur la semoule.
5. Intégrer les légumes en dés ainsi que la menthe ciselée, puis bien mélanger l'ensemble.
6. Laisser poser au réfrigérateur pendant au minimum 1 heure 30 pour permettre à la semoule de gonfler en absorbant le jus des légumes, les arômes de la menthe, l'huile et le citron.
7. Servir bien frais, en accompagnement d'un barbecue par exemple.