TABOULé



Le taboulé à la française est un classique de l'été. Faites gonfler la semoule fine dans un mélange d'eau chaude et d'huile d'olive. Coupez les tomates, le concombre et les oignons en petits dés.

Infos

- **Temps de préparation**: 15 mins
- **Temps de cuisson**: 0 mins
- **Portions**: 6 personnes

Ingredients

- 300g de semoule fine
- 4 tomates coupées en petits dés
- 1 concombre en petits dés
- 1 petit oignon rouge haché
- 1 bouquet de menthe ciselée
- 1 bouquet de persil ciselé
- Jus de 2 citrons
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Etape 1
Versez de l'eau bouillante sur la semoule avec un filet d'huile d'olive. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Égrainez à la fourchette et laissez refroidir.

Etape 2
Coupez les tomates, le concombre et l'oignon en petits dés. Ciselez la menthe et le persil.

Etape 3
Mélangez la semoule avec les légumes et les herbes. Assaisonnez du jus de citron et de l'huile d'olive. Réfrigérez au moins 1 heure avant de servir.