

à l'orientale

Le taboulé oriental



Les ingrédients

- 200g de semoule à couscous
 - Eau (15cl + 1 bol)
 - 4 tomates fermes
 - 4 oignons blancs
 - 1 bouquet de menthe
 - 1 bouquet de persil
 - ½ poivron jaune
 - 50g de raisins
 - 2 citrons
 - 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 cuillère à café de sel
 - Poivre du moulin
-



Préparation

1. Mettre la semoule dans un saladier, verser 15cl d'eau froide.

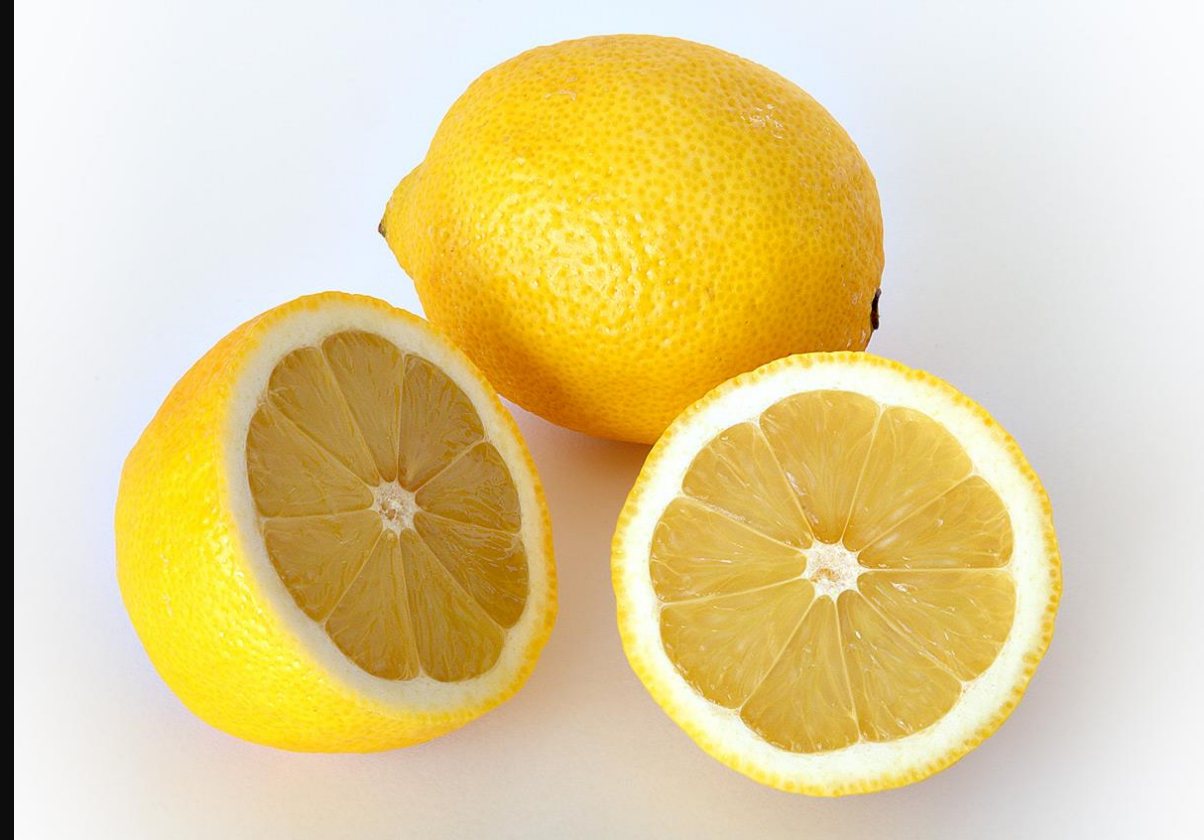
Laissez gonfler 1 heure à 1 heure 30.

2. Pendant ce temps, mettre à tremper les raisins secs dans un bol d'eau froide
3. Presser les citrons, équeutez le persil et la menthe. Ciseler ces herbes séparément afin d'obtenir un bol rempli de persil et un demi-bol de menthe.
4. Partager les tomates en deux, les épépiner, puis les détailler en petits dés
5. Peler et hacher les oignons blancs avec un peu de leur tige verte. Tailler le poivron en petits cubes.



Préparation

- 6. Verser la semoule dans une passoire, la laisser égoutter puis l'essorer avec les doigts pour enlever l'excédent d'eau. Verser dans un plat creux et ajouter le persil, la menthe, les tomates, le poivron, les oignons et les raisins secs égouttés.
 - 7. Mettre une cuillerée à café de sel dans un bol, ajouter une pincée de poivre, le jus de citron et l'huile de olive. Mélanger puis verser cette vinaigrette sur la semoule. Mélanger de nouveau.
 - 8. Laisser macérer 2 heures au réfrigérateur avant de servir.
-





Bon appétit!