



Salades
Taboulé



2h45 **30 min** **0** **2h15** **452**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
taboulé**

200 g **Semoule**
2 **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
1 botte(s) **Persil plat**
6 branche(s) **Menthe
fraîche**
40 g **Raisins secs**
2 **Citron(s)**
200 ml **Eau**
10 cl **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la semoule

- 1 Disposer la semoule dans un grand saladier.
- 2 Presser les citrons et verser le jus sur la semoule.
- 3 Ajouter l'eau (tiède), l'huile d'olive et mélanger.

Étape 2

Préparation des tomates

- 1 Monder les tomates.
- 2 Retirer la partie verte et les pépins. Couper les tomates en dés au dessus de la semoule. Ajouter le sel.

Étape 3

Préparation de l'oignon et des herbes fraîches

- 1 Eplucher et ciseler l'oignon. Le mettre dans le saladier.
- 2 Laver rapidement la menthe et le persil plat.
- 3 Retirer toutes les tiges des herbes pour ne garder que les feuilles.
- 4 Ciseler les herbes, puis les mettre dans le saladier.

Étape 4

Macération et mélange des ingrédients

- 1** Ajouter les raisins secs et le poivre. Recouvrir le saladier avec du film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.
- 2** Sortir le taboulé du réfrigérateur et mélanger avec une fourchette.
- 3** Replacer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de déguster.