



Riz, céréales et pain

Taboulé à la fleur d'oranger



24h10 10 min 0 24h 480
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le taboulé

140 g **Semoule**
6 c. à soupe **Eau de fleur d'oranger**
4 c. à soupe **Jus d'orange**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Sucre semoule**
4 **Abricot sec**
15 feuille(s) **Menthe fraîche**
4 **Figue séchée**
2 **Pêche**
20 **Framboise**
4 c. à soupe **Amande(s) entière(s)**

Ingrédients pour les raisins secs

40 g **Raisins secs**
1 verre(s) **Eau**

Étape 1

Préparation du taboulé à la fleur d'oranger

- 1 Réhydrater les raisins secs et les abricots dans un verre d'eau bouillante pendant 15 minutes.
- 2 On peut éventuellement parfumer l'eau chaude de fleur d'oranger, de rhum ou de thé à la menthe par exemple.
- 3 Ciseler la menthe. Hacher les amandes.
- 4 Détailler en dés les pêches, les abricots et les figes.
- 5 Egoutter les raisins secs.
- 6 Dans un saladier, verser la semoule, ajouter l'eau de fleur d'oranger, le jus d'orange, l'huile d'olive et le sucre. Mélanger.
- 7 Incorporer ensuite la menthe et les amandes. Puis ajouter les fruits et mélanger délicatement pour ne pas les écraser.
- 8 Couvrir de film alimentaire et réserver au frais pendant 24 heures.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir bien frais.