

Taboulé

Plat froid



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 333.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 250.0 gr Semoule
- 3.0 u Tomate
- 1.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Oignon
- 50.0 gr Olives noires
- 2.0 u Echalote
- 10.0 cl citron
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 cc Menthe
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 50.0 cl Eau

Une salade d'été appréciée de tous, idéale pour accompagner vos barbecues.

Etape 1:Préparation de la semoule

Dans un plat allant au four disposer la semoule et recouvrir avec une cuillère l'huile d'olive. Bien mélanger pour enduire chaque grain. Faire chauffer l'eau avec le bouillon cube pour le dissoudre, puis incorporer le bouillon sur la semoule. Laisser reposer jusqu'à absorption puis mettre au four pendant 10 minutes à 180°C.

Etape 2: Préparation du poivron

Laver et épépiner le poivron puis le couper en petits dès. Eplucher et hacher finement l'oignon. Dans une poêle faire revenir le poivron et l'oignon avec une cuillère d'huile d'olive.

Etape 3:Préparation du taboulé

Une fois la semoule cuite, l'égrainer avec une fourchette et la disposer dans un saladier. Laver et couper en gros dès les tomates et les rajouter dans la semoule. Ajouter les poivrons cuits. Eplucher et émincer finement l'échalote puis la rajouter dans le saladier. Couper en rondelles les olives et les incorporer au taboulé. Enfin ajouter le citron et la menthe puis bien mélanger le tout.
Rectifier l'assaisonnement avec le sel et poivre.

Repos:

Laisser reposer au moins 20 minutes au frais avant de servir.