

TABOULE À LA CORIANDRE

LA RECETTE DU PÔLE CULINAIRE

TEMPS DE PREPARATION

30 minutes

INGREDIENTS (pour 1 personne)

Pour le taboulé :

90g de semoule
20g de tomate
15g de concombre
10g de carotte
5 g de poivrons bicolores
Jus d'1/4 de citron
Coriandre fraîche
Sel
Poivre



Pour la vinaigrette :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de vinaigre de vin
1 cuillère à café d'eau
1 cuillère à café de moutarde
Sel

ETAPES DE PREPARATION

- Mettre la semoule dans un saladier. Couvrir d'eau chaude à 70°C. Laissez gonfler 15 minutes en soulevant de temps en temps les graines à la fourchette pour aérer le couscous. Lorsque l'eau est complètement absorbée par le couscous, mélanger à la fourchette.
- Laver les légumes.
- Eplucher le concombre et les carottes.
- Epépiner les tomates et les poivrons.
- Couper tous les légumes en petits dés.
- Ajoutez le tout au couscous.
- Préparer la vinaigrette
- Arroser le taboulé de jus de citron et de la vinaigrette. Saler et poivrer
- Hacher finement les herbes au couteau et les ajouter au taboulé.
- Bien mélangez.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Placez le tout au frais au moins 2 heures.