



TABOULE

Citron et Menthe

Temps préparation : 30 mn

**Temps de repos : 2 H au frais
ou préparation la veille**

Ingrédients : pour 6 personnes

- 300g de couscous à grains moyens
- 500ml d'eau
- 1 poivron orange
- 1 poivron jaune
- 4 tomates
- 1 concombre
- 2 cibettes ou 1 petit oignon blanc
- 1 citron bio de préférence (zeste + jus)
- 1 bouquet de menthe poivrée
- huile d'olive
- sel, poivre.

Matériel : un pèle tomate et un découpe légumes

PREPARATION

1 – Préparer la semoule : faire chauffer 1/2l d'eau. Une fois chaude, et avant de verser la semoule, saler l'eau, y verser 2 c. à soupe d'huile d'olive, le jus et le zeste du citron. Ajouter la graine de couscous et laisser gonfler à couvert.

2 – Préparer les poivrons et les tomates : les éplucher avec le pèle-tomate et les couper en petits cubes (*à l'aide du découpe légumes, c'est plus rapide et régulier*).

3 – Préparer le concombre : l'éplucher, le couper en 2 dans le sens de la longueur. Pour le rendre plus digeste, retirer les graines et le laisser dégorger dans une passoire pendant 15 mn après l'avoir salé. Puis le rincer, le sécher avec du papier absorbant et le découper en petits cubes.

4 – Préparer les cibettes : les laver et les sécher. Détailler en tous petits morceaux.

5 – Préparer la menthe : laver et découper les feuilles avec des ciseaux.

MONTAGE du TABOULE

Egréner le couscous avec une fourchette. Ajouter le concombre, les poivrons, les tomates, les cibettes et enfin la menthe. Remuer délicatement. Rectifier l'assaisonnement.

Recouvrir le taboulé d'un film alimentaire et mettre au frais (*au minimum 2 heures afin que les saveurs du citron et de la menthe imprègnent l'ensemble*).