

TABOULÉ ORANGE, GRENADE & CITRON



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Quinoa (ou version avec gluten : boulgour, semoule) 120g
- Menthe 20g
- 1 citron vert
- 2 oranges
- Grains de la grenade 3 càs
- Vinaigrette au citron :
huile d'olive 3 càs
+ ½ citron jaune (jus)
+ Moutarde ½ càc
+ sel
+ poivre

Variantes de taboulé :

- Chou-fleur, radis, carotte
- Petits pois, grenade
- Chou-fleur, pois chiches grillés, grenade
- Tomate, poivron, maïs

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 10 minutes
Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 personnes

1. Dans une casserole : faire cuire le boulgour, le quinoa et/ou la semoule dans de l'eau pendant environ 10 minutes.
2. Ciseler finement les herbes aromatiques.
3. Prélever les suprêmes d'orange. Couper les 2 extrémités de l'orange, la peler à vif, glisser la lame du couteau entre les membranes blanches et récupérer les suprêmes.
4. Couper la grenade en 2 et couper chaque morceaux en quartiers pour prélever plus facilement les grains du fruit.
5. Prélever les zestes du citron vert.
6. Réaliser la vinaigrette au citron en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre.
7. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier la menthe) et réserver au frais 30 minutes avant de servir.



@Recettes100faim.fr