

TABOULÉ VÉGÉTARIEN



Ingrédients :

- Semoule, boulgour et/ou quinoa 200g cru
- Tomates 250g
- 1 concombre
- Maïs (consERVE) 150g égouttés (= 1 petite boîte)
- 1 poivron = 200g
- 1 oignon = 80g à 100g
- Huile d'olive 6 càs
- 1 citron jaune (jus)
- Herbes aromatiques 20g : menthe, coriandre, persil, basilic
- Raisins secs 2 à 4 càs
- Sel, poivre

Astuces :

- Ajouter des dés de jambon ou des œufs durs.
- Pour + de saveurs, mélanger les herbes aromatiques entre elles.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 12 heures | Pour 4 à 6 personnes

1. Sur une planche à découper : **ciseler finement** les herbes aromatiques (vous pouvez les mélanger entre elles).
2. Enlever le trognon et les pépins du poivron et le couper en **petits cubes**.
3. Éplucher le concombre et le couper en **petits cubes**.
4. Couper les tomates en **petits morceaux**.
5. **Égoutter** la conserve de maïs pour enlever l'excédent de sel/sucre.
6. Éplucher et **émincer** l'oignon.
7. **Presser** le citron pour récupérer le jus.
8. Dans un **saladier** : **bien mélanger** le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre, les céréales, le maïs, les légumes, les raisins secs et les herbes aromatiques.
9. Réserver **au frais au moins 12 heures** pour que les céréales gonflent grâce à l'eau des légumes. Pour gagner du temps, **faire cuire la semoule/le boulgour à l'eau en amont**.



@Recettes100faim.fr