



6 pers.



30 min

TABOULÉ DE LÉGUMES

Ingrédients



400 g de semoule



400 g d'eau bouillante



3 tomates



1 concombre



2 poivrons



1 oignon rouge



4 citron



1 botte de menthe



1 botte de coriandre



1 botte de persil



100 g huile d'olive



100 g de raisin secs



Sel et poivre

Préparation



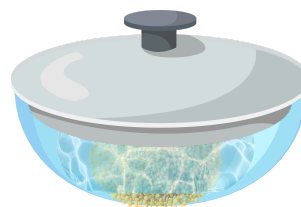
1

Mettre la semoule dans un saladier, ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer puis recouvrir avec l'eau.



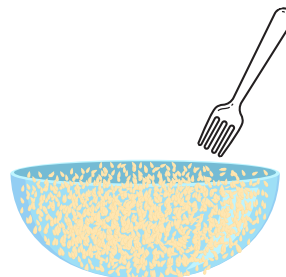
2

Maintenir quelques minutes au chaud avec une assiette ou couvercle.



3

Grainer avec l'aide d'une fourchette.



4

Ajouter les tomates, concombres, poivrons et oignons coupés en petits cubes, puis les raisins secs.



5

Ajouter les herbes fraîches grossièrement hachées, mettre le jus des citrons et les zestes.



6

Rectifier l'assaisonnement, déguster froid.

