

Taboulé oriental

www.jemangedoncjevis.be



Pour un grand saladier

- 2 citrons jaunes
- 200g de semoule de couscous
- 30g d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1 botte de persil plat (100g de feuilles de persil)
- 15-20 feuilles de menthe
- 2 échalotes
- 1 concombre
- 400g de tomates

Découper les citrons à vif, les scinder en 2 (retirer les pépins) et les déposer dans le bol du Thermomix. Mixer **5sec/vit7**. Ajouter la semoule, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélanger **10sec/vit3**. Réserver dans un grand saladier.

Sans laver le bol, déposer le persil et la menthe, hacher **5sec/vit7**. Transvaser avec la semoule.

Eplucher et Couper 2 échalotes en 2 et mixer **5sec/vit5**. transvaser dans la semoule.

Laver le concombre et le couper en 3 ou 4. Mixer **1sec/vit5** (racler et encore 1sec/vit5 si nécessaire). Transvaser également.

Laver et couper les tomates en 2, mixer **5sec/vit5**, verser le tout dans le saladier avec le reste de la préparation et mélanger.

Couvrir et réserver au frigo jusqu'au lendemain.

Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu d'huile, si nécessaire.

Bon appétit

C'est une recette que l'on peut évidemment réaliser sans le Thermomix. Il faudra couper tous les légumes à la main et presser le citron.

Merci de partager le blog www.jemangedoncjevis.be si vous aimez et merci pour vos commentaires après dégustation!