

Taboulé aux fraises et ses verrines de coulis



Dessert **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 5 mn

Un taboulé sucré en dessert, c'est surprenant et délicieux.

Ingrédients

- 200 g de graines de couscous fines
- 500 g de fraises
- 2 le jus de citrons
- 100 g de sucre - ou 2 cs d'hermesetas
- 2 cs de liqueur de fraises - ou sirop de fraise sans sucre
- 8 feuilles de menthe

Préparation

- 1 Dans une casserole, mettez le jus des citrons, la moitié du sucre et 3 cs d'eau.
- 2 Mélangez et portez à ébullition. Réglez le feu au minimum, ajoutez la graine de couscous et mélangez 1 à 2 minutes sur feu très doux.
- 3 Versez dans un plat et laissez refroidir.
- 4 Ciselez la menthe. Rincez, épongez et équeutez les fraises.
- 5 Coupez la moitié en dés, mélangez-les à la graine et à la menthe, réservez au frais.
- 6 Dans le bol d'un mixeur, réunissez le reste des fraises, le reste de sucre et la liqueur.
- 7 Mixer le tout pour obtenir un coulis.
- 8 Mettre le taboulé dans des coupes ou des verrines, décorer avec des moitiés de fraise, mettre le coulis dans des petites verrines et servez frais.

Proposé par



victoryne

je suis retraitée . J'aime cuisiner pour mes proches et amis. Des recettes simples, et d'autres adaptées pour diabétiques dont je fais partie. venez me faire un petit coucou sur mon blog Victorine en cuisine. A bientôt

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

