

Taboulé



Accompagnement **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 30 mn

Repos : 2 h

Originare du Liban et de la Syrie, le taboulé est une salade réalisée à base principalement de semoule. Sa popularité est due au fait qu'il permet ainsi de déguster un plat très rafraîchissant tout en profitant des légumes frais de la saison.

Ingrédients

- 200 g de semoule
- 1 oignon
- 1 tomate
- 1 concombre
- 3 citrons
- 1 poivron
- olives
- menthe
- persil
- sel
- poivre
- 10 cl d'huile d'olive

Préparation

- 1 Lavez, épépinez et coupez le poivrons en petits dés. Lavez, pelez et épépinez les tomates et coupez-les en petits dés également. Pelez, épépinez le concombre et passez-le à la râpe. Pelez, lavez l'oignon.
- 2 Lavez le persil et la menthe. Hachez oignon, persil et menthe. Coupez les olives en petits dés. Pressez les citrons.
- 3 Mettez la semoule dans un grand plat creux. Mélanger bien la semoule avec tomates, concombre, poivrons, olives, citrons, herbes aromatiques afin que tous les ingrédients s'imprègnent bien. Couvrez le plat d'un film alimentaire et laissez au réfrigérateur quelques heures.
- 4 Ajouter l'huile d'olive avant de servir. Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

