

TABOULE

Recette pour 6 personnes

Ingrédients :

200 g de couscous (grains moyens)
4 tomates
4 oignons blancs (avec tiges si possible)
1 gros bouquet de persil
1 bouquet de menthe
1 poivron jaune
50 g de raisins secs
2 gros citrons
6 c à soupe d'huile d'olives
1 c à café de sel
Poivre du moulin

Recette :

Verser 15 cl d'eau froide sur le couscous
Laisser gonfler
Faire tremper les raisins secs dans un bol d'eau froide
Presser les citrons
Equeuter et hacher le persil et la menthe, séparément, dans deux bols différents
Partager les tomates en deux et les tailler en petits dés
Hacher les oignons
Hacher le poivron en petits cubes

Verser le couscous dans un plat creux
Ajouter : persil, menthe, tomates, poivron, oignons, raisins secs égouttés

Préparation de la sauce :

Mettre 1 c à café de sel dans un bol
Ajouter une bonne pincée de poivre
Verser le jus des citrons
Ajouter l'huile d'olives

Verser la sauce sur le couscous et bien mélanger le tout

Laisser macérer deux heures (ou plus) au réfrigérateur