



## Le taboulé

Recette pour 4 personnes. Préparation : 15 min. Cuisson : 5 min.

### Ingrédients

Eau : 20 cl  
Persil : 1 petit bouquet  
Menthe : 1 petit bouquet  
Echalotes : 2  
Carottes : 1  
Raisins secs de Corinthe : 25 g  
Eau de fleur d'oranger  
Semoule fine : 125 g  
Jus de citron : 1  
Huile d'olive : 5 cl  
Poivron vert : 1/2  
Tomates oranges : 2  
Moulin de 5 baies

### Matériel

une casserole  
un hachoir berceuse pour herbes  
une assiette creuse  
un saladier  
un couteau  
une fourchette



### Réalisation > la préparation

1. Porter à ébullition l'eau avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
2. Peler la carotte. La couper en petits dés.
3. Faire tremper les raisins secs et les dés de carotte dans un mélange d'eau de fleur d'oranger et d'eau.
4. Ciseler finement les bouquets de persil et de menthe à la main et les échalotes.  
*- il vaut mieux hacher des herbes à la main qu'au mixer qui a tendance à les réduire en purée en rendant du jus -*
5. Verser la semoule crue dans le saladier. Verser dessus l'eau bouillante, et mélanger longuement à la fourchette pour aérer la semoule.
6. Laver et couper en petits dés la chair du demi poivron et des tomates.
7. Verser le jus de citron et l'huile d'olive sur la semoule, et bien l'aérer à la fourchette encore.
8. Saler et poivrer à votre convenance. Ajouter les dés de légumes.
9. Juste avant de servir, rajouter au taboulé les raisins et les dés de carottes ayant macéré. Donner quelques tours de moulin de 5 baies. Décorer éventuellement de feuilles de menthe fraîche.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

[www.PureGourmandise.com](http://www.PureGourmandise.com)