# Taboulé lumineux, sans gluten
# Menu pour repas froid ou pique-nique

quantités pour 4 à 6 personnes)

melon
taboulé sans gluten
dessert au choix : - spéculos au rapadura (fiche « Recettes » R21)
- petits gâteaux au noix de cajou et raisins secs (fiche « Recettes » R18), sans gluten

## Taboulé lumineux, sans gluten

Ordre de préparation :

- la veille : étapes 1, 2, 3, 4
- le matin, avant le départ : étape 5

Matériel : 1 verre : 15 cl

Ingrédients

- 1 verre de couscous maïs riz (120 g), couleur jaune d'or, c'est « lumineux » (à trouver en magasin bio)
- 1 oignon blanc (100 g)
- 3 moitiés de poivron, 1 rouge, 1 orange, 1 jaune (250 g en tout), pour la couleur
- une boîte de petits pois (270 g égouttés), ou mieux des petits pois frais à cuire à la vapeur
- estragon, persil, une belle feuille de blette épinard ; le vert, ça réveille le plat !!!

sauce : type « mayonnaise » sans oeuf

- 3 càs de purée d'amande blanche
- 3 càs de jus de citron
- 6 càs d'huile d'olive douce
- 2 càs de lait de riz
- 1 càc de tamari

Préparation

1 Verser 1 verre d'eau bouillante sur 1 verre de couscous, couvrir, laisser gonfler quelques minutes puis égréner avec une fourchette, laisser refroidir dans le saladier de service, huiler légèrement.

2 Décrudir les légumes (j'utilise le « vitaliseur de Marion », une cuisson à l'étouffée dans une cocotte à fond épais convient aussi ...):

- cuire à la vapeur douce les poivrons 3 minutes, la peau sur le dessus pour éviter l'eau dans les légumes, puis les couper en tout petits morceaux (1/2 cm environ).
- couper l'oignon en tout petits morceaux, le laisser dans le tamis du vitaliseur quelques minutes, feu éteint : il va décrudir en utilisant la chaleur qui reste.

Les rajouter au couscous froid, mélanger et conserver au réfrigérateur

3 Découper finement les herbes, ne pas hésiter sur la quantité !!!, conserver au réfrigérateur dans un récipient fermé.

4 Dans un bol, mélanger la purée d'amande avec le lait de riz (ou de l'eau) et le jus de citron, monter la « mayonnaise » en ajoutant l'huile d'olive tout en tournant. Plus simple, mettre le tout dans un mini-blender et mixer. Conserver au réfrigérateur.

5 Mélanger le tout : verser la sauce, les herbes et le tamari sur le couscous et les légumes ; goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire .