Taboulé

<u>Menu 1</u> Potage à la courgette (voir fiche M78) Taboulé Fromage Mirabelles cuites

> Menu 2 Taboulé Salade de tomates Tarte aux mirabelles (voir fiche M14)

<u>Taboulé</u> (quantités pour 6 personnes)
(à préparer à l'avance, minimum 2 heures, voire la veille)

- 250 g de semoule de couscous complet
- le jus de 2 citrons
- 1 concombre (250 g), pelé et sans les graines 150 g
- 2 petits oignons blancs, 70 g
- 5 ou 6 tomates, 800 g, varier les couleurs :

*jaune, « golden jubilé »

*vert, « green zébra »

*orange, « orange queen »

*rouge, « merveille des marchés » ...

- 10 feuilles de menthe, 1 càc
- 20 gr de persil, 3 càs
- 10 olives noires à la grecque
- 6 càs d'huile d'olive fruitée

Verser le couscous dans un saladier. Ajouter le jus de citron, mélanger.

Peler le concombre, ôter les graines et le couper en petits cubes. Mettre dans le saladier, mélanger.

Eplucher puis couper en petits cubes les oignons blancs. Mettre dans le saladier, mélanger.

Eplucher ou non les tomates, les couper en petis dés. Mettre dans le saladier, mélanger.

Hacher les feuilles de menthe et le persil (feuilles et tiges). Mettre dans le saladier, mélanger.

Dénoyauter les olives, les couper finement. Mettre dans le saladier, mélanger.

Finir par l'huile d'olive. Mélanger.

Laisser au réfrigérateur au moins deux heures. Vérifier l'assaisonnement, saler et poivrer si nécessaire.

<u>Remarques</u>: ne pas hésiter à bousculer les quantités: plus ou moins de tomates, de concombre, de Ajouter des raisins secs ou des petits morceaux d'abricots secs, des amandes ou des noisettes concassées ...

Bref, amusez-vous et appréciez votre création, votre chef-d'oeuvre!!!

<u>Salade de tomates</u>: couper les tomates en rondelles, demi-rondelles ou en quartiers; Juste un peu de sel rose et de l'huile d'olive fruitée. Un peu de persil ou de basilic frais et ciselés, c'est encore mieux!!!