

Le Taboulé

Pas très original me direz-vous ? Oui c'est vrai, mais le taboulé est un incontournable de l'été. Et au Thermomix, la recette est ultra rapide. La semoule gonfle sans cuisson préalable dans le jus des légumes frais.



Pour 6 personnes:

1 poignée de persil, ciboulette, basilic et menthe
½ à 1 oignon rouge
½ concombre
2 tomates
1 citron pelé à vif
50 g d'huile d'olives
170 à 200 g de semoule moyenne
sel et poivre

Mettre dans le bol : le 1/2 concombre non épluché et coupé en 3 tronçons, les tomates coupées en 2, l'oignon rouge et les herbes de votre choix et mixer **5 secondes à vitesse 6** et réserver dans un saladier

Ajouter la semoule, l'huile et le sel et mélanger.

Mettre au frais pour faire gonfler la semoule minimum 2h

Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Notez bien : Avant de servir, vérifiez l'humidité du taboulé, car suivant la teneur en jus des légumes, le résultat peut varier. Cette recette étant classique, à vous de la faire varier en y ajoutant votre touche personnelle (fêta, crevettes, thon, légumes en dés...)

Côté déco : Utilisez des cercles ou des verrines pour présenter votre taboulé et servez-le avec un sorbet de légumes.