

Taboulé express pour familles nombreuses

Temps de préparation : quelques minutes pour l'épluchage
Temps/Thermomix : 8s



Le taboulé est préparé à base de semoule, gonflée avec le jus des tomates (sans eau) et d'huile...

Ingrédients :

- 500 gr de semoule moyenne (FERRERO)
- 1 grosse poignée de raisins secs (facultatif)
- 1 concombre épluché
- 1 poivron vert
- 4 tomates **bien mûres**
- 1 oignon
- Les feuilles de 3 branches de menthe
- Le jus de 2 citrons jaunes
- 1 c à café un peu bombée de sel fin
- Poivre du moulin
- 1 ½ gobelet d'huile

1) Dans un grand saladier, mettre la semoule et les raisins secs.

2) Dans le bol, y mettre en une seule fois tous les autres ingrédients (en gros morceaux), le bol sera alors « ultra » plein.

3) Mixer **8s/V5**, en tenant le gobelet, pour limiter les éclaboussures.

4) Verser le contenu du bol dans le saladier contenant la semoule. Bien mélanger énergiquement l'ensemble, et mettre au frais.

5) **Mélanger une fois ou deux avec une fourchette dans l'heure qui suit, goûter et si besoin, rectifier l'assaisonnement** en sel, citron ou huile d'olive. **Ne pas hésiter à « égrainer » la semoule avec la fourchette afin de casser les gros paquets qui peuvent se former.**

Se prépare quelques heures avant la dégustation, de préférence, ou, la veille pour le lendemain, c'est l'idéal. Se conserve très bien au frais quelques jours, sans problème.

Recette Offerte par Jean-Bernard Hallez

Votre conseiller...

06-72-91-04-43



Le Plaisir du Bol...

Le Meilleur pour Votre cuisine... <http://leplaisirdubol.com>

