Recette : Taboulé maison, vite fait

www.sensoussi.com

A préparer la veille de préférence, rapide en fait, !
Vrai à ma façon

Le but : vous enlever de la tête l'idée qu'il s'agit d'un plat long à faire
Comment : utiliser un couteau de cuisine bien affûté et une planche souple et simple à laver

Ingrédients

- 200 g de semoule moyenne ou boulgour (le rincer)
- 3-4 tomates
- ½ concombre ou entier selon goût
- ½ poivron rouge ou/et vert
- 1 oignon bien frais (peau fine) ou blanc ou petits oignons ou ciboule
- 1,5 à 2 citrons (ou citron non sucré pour boisson type Pulc* pas mal aussi)
- 5/6 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Menthe, ici Persil
- Poivre, Sel (ici 1 C à Soupe)

Peser semoule

- Peser les 200 g de semoule, la verser dans le récipient (choix d'un récipient hermétique, il suffira pour mélanger d'agiter sans ouvrir, salir une cuillère, en mettre partout et conservation 4 à 5 jours …)
- Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive

Préparation des légumes

- Laver les légumes, n'éplucher que le concombre
- Couper en petits carrés : pas long avec le couteau qui coupe bien (!)
Conserver tout le jus qui s'écoule
- Ajouter les légumes au mélange semoule citron

Mélange

- Ajouter sel, menthe (pas ici)
- Bien mélanger avec cuillère en bois

Placer au réfrigérateur au moins 12h, agiter de temps en temps, ou mélanger, c'est prêt !