

TABOULE



Ingrédients :

- 10 g de pâte d'ail
- 70 g d'oignons nouveaux
- 5 g de feuilles de menthe
- 5 g de feuilles de coriandre
- 40 g d'huile d'olive
- 400 g de tomates
- 1 c à c de sel
- poivre
- 300 g de concombre
- 60 g de lamelles de poivrons
- 3 c à s de jus de citron
- 250 g de graines de couscous moyenne

Préparation :

- laver, éplucher et couper les tomates en quatre et les concombres en gros morceaux
- mettre dans le bol, les oignons nouveaux et les herbes et hacher 5 secondes à vitesse 5
- Racler les parois du bol avec une spatule et hacher de nouveau 5 secondes à vitesse 5
- puis ajouter l'huile, le sel, les morceaux de tomate et mixer 10 secondes à vitesse 4
- à l'arrêt de la minuterie, ajouter les morceaux de concombre, les lamelles de poivrons, le poivre, le jus de citron et mixer 5 secondes à vitesse 5
- puis ajouter, les graines de couscous et mélanger 20 secondes en sens inverse vitesse 3
- verser dans un saladier et mettre au réfrigérateur pendant au moins 1H30
- servir bien frais

THERMOMINOUX 2013

<http://thermominoux.over-blog.com>