Taboulé Vert

Plat froid

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 204.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 19.976

Les ingrédients

- 160.0 gr Semoule
- 16.0 cc Eau
- 1.0 p Sel
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 0.5 u Oignon
- 0.5 u Concombre
- 10.0 u Feuille de Menthe
- 0.5 u citron
- 1.0 p Poivre

Dans un verre gradué mesurer 160 g. de semoule de couscous moyen

Mesurer la même quantité d'eau salée

Porter l'eau à ébullition et verser sur la semoule dans un saladier.

Laisser gonfler 5 mn puis ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Détacher les graines avec une fourchette et mettre au frais au moins 30 mn.

Couper ½ concombre en petit dés ainsi qu'1/2 oignon blanc.

Ciseler 10 feuilles de menthe.

Presser ½ citron.

Ajouter ces ingrédients à la semoule froide et poivrer.

Décorer de feuilles de menthe et servez frais.