

🔪 Difficulté : Moyen ⏱ Temps de préparation : 30 minutes 🍳 Temps de cuisson :



TABOULÉ DE SEMOULE AUX LÉGUMES VERTS

Ce taboulé de semoule aux légumes verts est un plat complet, frais et équilibré, idéal pour un repas léger tout en faisant le plein de fibres, de vitamines et de saveurs estivales.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Poivron vert
1



Courgette
1



Semoule
70g



Menthe fraîche
1



Haricots verts
40grs



Concombre
1 petit



Citron
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Oignon rouge
1 petit



Huile d'olive
2 cs



Sel / poivre
à convenance

L'ÉQUIPEMENT

1 saladier,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préparez la semoule: Dans un bol, mettez la semoule, un peu de sel, puis verser l'eau bouillante (70ml d'eau bouillante) Couvrez et laissez gonfler 5-7 minutes. Égrainez à la fourchette, ajoutez un filet d'huile d'olive.

ÉTAPE 2

Coupez la courgette et le poivron en petits dés. Faites cuire la courgette et haricots verts (coupés en petits tronçons) à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée, 5-6 minutes max. Refroidissez sous l'eau froide pour garder leur couleur.

ÉTAPE 3

Coupez le concombre en petits dés. Émincez l'oignon nouveau. Ciselez la menthe

ÉTAPE 4

Mélangez tous les légumes avec la semoule. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, sel et poivre. Ajustez l'assaisonnement à votre goût.

ÉTAPE 5

Laissez reposer 30 min au frais pour que les saveurs se mélangent.