

TABOULÉ À L'ORIENTALE

Août 2000 (Révisé en juillet 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 150 g de semoule précuite à grains moyens
- ★ 2 oignons blancs nouveaux
- ★ 2 tomates fermes (Roma ou grappe)
- ★ 1 petit concombre
- ★ 1 citron jaune
- ★ 2 tiges de menthe fraîche
- ★ 4 brins de persil
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile d'olive (10 cl)
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre d'alcool
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Bol, Passoire, Saladier, Film alimentaire

Préparation : 15 mn

Repos : 6 à 12h00

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 2,60 € (soit 0,65 € par personne)



Recette :

Presser le citron dans un bol à travers une passoire afin d'éliminer les pépins. Émincer les oignons blancs, puis les hacher finement. Verser la semoule dans un saladier, ajouter les oignons hachés et le jus du citron; bien mélanger. Laver et couper en quatre les tomates, éliminer le jus et les pépins, détailler la pulpe en petits dés. Prélever la moitié du concombre, l'éplucher, l'épépiner et détailler la pulpe en petits dés. Ajouter à la semoule les tomates, le concombre, 10 cl d'eau, l'huile (olive ou arachide), le vinaigre, saler et poivrer. Aérer le mélange à l'aide d'une fourchette.

Couvrir avec du film alimentaire et laisser 6 à 12 heures au réfrigérateur. Une heure avant de consommer, ciseler finement le persil et la menthe, ajouter à la préparation, bien mélanger. Servir frais.

♥ D'après une recette de mon regretté ami nivernais Roland.

Boisson :

Un rosé de Corse servi à 9°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.