



JEUDIFLEXI

TABOULÉ REVISITÉ

Pratique à emporter au bureau ou au parc, et **frais à déguster.**

- ½ oignon violet ou 2 petits oignons blancs • ½ poivron rouge • ½ poivron jaune
- 2 tomates • ½ concombre • 3-4 radis • 1 avocat (optionnel) • 1 grand verre de semoule de blé dur grain moyen • 5 à 10 cl d'huile d'olive de bonne qualité • 2 citrons • 1 pamplemousse rose • Quelques noix • Sel

- **Herbes : coriandre fraîche, persil (frisé et/ou plat), kale, menthe.**

On mettra la quantité et le type d'herbe que l'on souhaite, l'idée est d'adapter au goût de chacun. Pour ma part je mets beaucoup de persil, et moitié moins des autres ingrédients.

- 1** Je calcule le volume de la semoule : si j'ai par exemple 100g, je vais rajouter 75g de liquide, 50g de jus de citron et 25g de jus de pamplemousse. *C'est une astuce de ma belle-soeur pour couper l'acidité du citron et le goût du pamplemousse ne se sentira pas au final, promis !*
- 2** Je gonfle ma semoule avec les jus d'agrumes en remuant de temps en temps pour bien détacher les grains.
- 3** Je découpe les légumes en tous petits morceaux, sauf l'avocat, et je hache menu les herbes. Je rajoute tout, ainsi que le sel et l'huile, à la semoule, je remue bien et je laisse reposer quelques heures au frais.
- 4** Ensuite il faut goûter pour rajuster l'assaisonnement, rajouter éventuellement un peu d'huile, sel, citron pour arriver au goût que l'on souhaite.
- 5** Rajouter des dés d'avocats au dernier moment et des brisures de noix.
Possible de congeler (sans l'avocat).



*Recette veggy concoctée par
notre chef Valérie*

CITOYENS
POUR
LE **CL!MAT**