



Taboulé occidental

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Evidemment, « occidental » est une boutade par rapport à l'indication « Taboulé Oriental » trouvée sur beaucoup de produits du commerce composés essentiellement de graine de couscous, alors que le taboulé, à la base, est une salade de persil. Dans cette recette, Luculent prend aussi le large avec le vrai taboulé en proposant une recette riche en légumes.

Quantité: 12 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 30 min - Durée: 1 h 15

Ingrédients

- 1,5 kg à 2 kg de tomates
- 500 g semoule de couscous moyenne
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1/2 bouquet de persil
- 2 ou 3 citrons
- 1 dl d'huile d'olive
- 20 olives noires à la grecque

Préparation

1. Éplucher et hacher finement l'oignon.
2. Dénoyauter et hacher les olives.
3. Ébouillanter, peler et couper les tomates en très petits dés.
4. Rincer et couper le poivron en très petits dés.
5. Rincer et hacher la menthe et le persil.
6. Mettre dans un grand saladier les tomates, le poivron, l'oignon, les olives, la menthe et le persil.
7. Presser les citrons.
8. Rajouter le jus des citrons, l'huile d'olive et la semoule aux légumes. Mélanger.
9. Laisser reposer pendant 45 minutes pour que la semoule gonfle, en remuant de temps en temps. Éventuellement, si les tomates ne sont pas très juteuses, rajouter un peu d'eau.
10. Mettre au frais avant de servir.

Remarques ou suggestions

- Choisir une marque de semoule de couscous dont la granularité correspond à celle utilisée dans le Maghreb (comme Samia, Zakia ou Dari, par exemple), et n'est pas aussi grosse que celle que l'on rencontre souvent dans les produits génériques.