

Taboulé

Recette adaptée de <https://yummix.fr/taboule-thermomix>.

NB : cette recette se prépare minimum 2 heures à l'avance. On peut la préparer 72h à l'avance.

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 bouquet de persil plat
- 1 oignon (ou 3 à 4 petits oignons blancs)
- 1 concombre
- 4 tomates
- 300 grammes de semoule de couscous
- 80 grammes d'huile d'olive
- 1 citron (pour son jus)
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à café rase de sel
- poivre

Préparation

- placer la menthe et le persil dans le bol
- donner 3 pulsions turbo d'une demi-seconde
- ajouter l'oignon coupé en quatre et mixer 3 secondes à vitesse 5
- couper le concombre en deux dans la longueur puis en tronçons de 3 centimètres environ
- couper les tomates en quartier
- presser le citron
- mettre les tomates et le concombre dans le bol
- ajouter dans le bol l'huile d'olive, le jus du citron, le cumin, le paprika, le sel et quelques tours de moulin à poivre
- ajouter la semoule
- mixer 8 secondes à vitesse 5 (ne pas hésiter à remélanger un peu avec une spatule)
- verser dans un saladier et laisser reposer au minimum deux heures
- avant de servir, goûter et éventuellement ajuster l'assaisonnement
- servir bien frais

NB : le taboulé a l'aspect d'une soupe au sortir du thermomix. C'est normal, la semoule n'a pas encore gonflé en « buvant » l'humidité des ingrédients

Révision #1

Créé 23 juillet 2022 07:03:31 par Luc

Mis à jour 26 août 2022 16:38:17 par Luc