

Taboulé au poivron

Ingrédients pour 6 personnes

150 g couscous moyen
3 tomates
1 poivron rouge
3 échalotes
2 gros citrons
1 gros bouquet persil plat
20 g menthe fraîche
2 c. à café raisins secs blonds
tabasco (qq gouttes)
4 c. à café huile d'olive
sel et poivre

Faites tremper le couscous dans une jatte pendant 30 mn avec 20 cl d'eau froide salée.

Pelez les échalotes et hachez-les finement. Hachez très finement le persil et la menthe. Retirez le pédoncule et les graines du poivron et coupez la pulpe en tout petits carrés. Ôtez le pédoncule des tomates et hachez-les.

Ajoutez à la semoule égouttée les échalotes, le persil, la menthe, le poivron, les tomates et les raisins et mélangez bien.

Pressez les citrons et mélangez leur jus avec du sel, du poivre, le tabasco et l'huile. Emulsionnez la sauce. Versez sur la semoule et mélangez. Couvrez et laissez 4 h au réfrigérateur.

Classification: entrée froide/salade (plat), facile (difficulté)

Origine: La cuisine de plein air - Elisa Vergne

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo