

Taboulé libanais

Les herbes, c'est frais. Personnellement, j'adore ça. Alors connaissez-vous ce taboulé libanais avec finalement très peu de semoule et surtout un maximum d'herbes ? De quoi faire le plein de verdure !

Pour 4 personnes : 1 botte de persil plat – 1 botte de coriandre – 1/2 botte de basilic – 1 citron vert non traité – huile d'olive (extra vierge et fruitée) – 2cc de câpres (facultatif) – 1 verre de semoule de couscous complète – 2 oignons nouveaux.

Faites bouillir de l'eau.

Dans un saladier, versez 1 verre de semoule crue. Ajoutez du sel, et 1CS d'huile d'olive. Versez le même volume d'eau bouillante (soit 1 verre). Couvrez le saladier avec une assiette et laissez reposer.

Pendant ce temps, Lavez et équeutez vos herbes. Epongez-les avec du papier absorbant.

A l'aide d'un couteau, émincez grossièrement vos herbes (en évitant de recouper par dessus, elles vont noircir. Idem, évitez de les coupez à l'aide d'un robot). Réservez.

Récupérez à l'aide d'une râpe, la moitié du zeste de citron vert. Puis récupérer son jus. Réservez.

La semoule devrait avoir maintenant gonflé. Egrainez-la à l'aide d'une fourchette. Si, elle est encore trop chaude, laissez-la baisser en température au frigo avec un film alimentaire au contact.

Une fois que la semoule est froide (au minimum à la température ambiante). Versez les herbes émincées dedans, le zeste, le jus de citron et mélangez. Ajoutez 2CS d'huile d'olive et mélangez de nouveau.

Lavez les oignons nouveaux. Emincez la partie verte, et émincez plus finement la partie oignon. Ajoutez à la semoule. Mélangez de nouveau.

Goûter et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Vous pouvez ajoutez des câpres si vous avez décidé d'en mettre. Mélangez.

Ce plat se sert en général frais. Mais il peut aussi se manger à la température ambiante. Accompagnez-le d'un filet de poulet grillé. =)

LunchBox #4 : Taboulé complet & avocat

Voici une nouvelle lunchbox à vous préparer pour vos midis au bureau ! Simple et complète je vous propose un taboulé avec de la semoule complet et un bel avocat... Un peu de citron, une bonne huile d'olive et le tour est joué !

Pour 3 déjeuners : 400g de couscous complet de blé cuit – 1 grosse tomate cœur de bœuf – 1 mini concombre – 3 sucres – 1,5 avocat – 3 CS d'huile d'olive vierge de bonne qualité – 3 CS de jus de citron – Sel/Poivre.

Lavez tous vos légumes. Dans un grand saladier placez la tomate coupée en petits cubes ainsi que le concombre. Mélangez. Emincez maintenant les sucres et ajoutez-les dans le saladier. Mélangez.

Ajoutez enfin le couscous et mélangez. Salez et poivrez à votre convenance.

Dans un bol préparez la sauce : mélangez l'huile et le citron. Couvrez le taboulé et remuez bien pour que la sauce aille partout. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Divisez en 3 portions dans des lunchbox et placez dessus un 1/2 avocat coupé en tranche.

Vous pouvez accompagner ce taboulé avec une soupe (chaude ou froide selon la saison)