



Les plats principaux

Taboulé facile

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 décilitres de bouillon de poulet
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 grammes de couscous
1 concombre
1 oignon rouge
1 poivron jaune
3 tomates
3 cuillères à soupe de persil (plat, grossièrement coupé)
1 citron (le jus et le zeste râpé)
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur, ôtez les pépins et coupez la chair en brunoise. Coupez l'oignon rouge en rondelles. Coupez le poivron et les tomates en brunoise.

Portez le bouillon à ébullition en y incorporant une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Réduisez le feu et versez délicatement la semoule dans le bouillon. Retirez la casserole du feu, couvrez et laissez gonfler pendant 10 minutes. Égrenez à l'aide d'une fourchette, salez et poivrez.

Une fois la semoule froide, incorporez-y le concombre, l'oignon, le poivron, les tomates et le persil. Mélangez le reste d'huile d'olive avec le jus et le zeste de citron et versez la préparation dans le taboulé juste avant de servir.

