

TABOULE

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 petit poivron rouge et 1 petit poivron vert
- 200g de semoule
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 jus de citrons
- 4 tomates bien juteuses
- 2 oignons, 1 botte de persil, 6 brins de menthe
- Sel, poivre



Préparation

Laver le persil et la menthe et les équeuter. Plonger les tomates 20 secondes dans une casserole d'eau bouillante, retirer la peau, les épépiner et les couper en dés. Peler et ciseler les oignons. Peler avec un économiseur les poivrons et les couper en petits dés.

Verser la semoule dans un grand saladier, ajouter tous les légumes coupés, le persil et la menthe. Arroser le tout du jus de citron et d'huile d'olive. Saler, poivrer et laisser gonfler plusieurs heures au frais.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	201	5	9	26

Equivalence => 1 portion = 1/2 portion de légumes + 1 CàS de matières grasses+1 portion de féculents