

Taboulé aux légumes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 grosses tomates
- 1 concombre moyen
- 1 mini courgette
- 1 poivron
- 1 oignon doux
- jus de 3 ou 4 citron
- 2 dl d'huile olive
- herbes diverses : schizo, persil, basilic, menthe, ciboulette...
- sel, poivre
- 250g de semoule de couscous moyenne non cuite.



Lavez et coupez tous les légumes en petits dés.

Ajoutez la semoule de couscous, les herbes, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez. Mélangez.

Laissez gonfler au moins 3h au frais, l'idéal est de le faire la veille.

Ajoutez du citron ou de l'huile d'olive si on trouve le mélange trop sec.

Bon appétit !



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60