

Taboulé aux légumineuses

6 à 8 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ couteau Économe
- ❖ casserole
- ❖ cul-de-poule
- ❖ tasse et cuillères à mesurer
- ❖ planche à découper
- ❖ couteau d'office

Ingrédients :

- ❖ 300 ml d'eau
- ❖ 400 ml de couscous
- ❖ 1 concombre régulier
- ❖ 2 tomates en dés
- ❖ 1 poivron jaune en dés
- ❖ 1 boîte de haricots mélangés (540 ml)
- ❖ 1 paquet de menthe fraîche
- ❖ 100 ml d'huile d'olive
- ❖ 50 ml de jus de citron
- ❖ 100 ml de raisins secs
- ❖ au goût sauce Tabasco
- ❖ au goût sel et poivre

Méthode :

Gonfler le couscous

Déposer le couscous dans un cul-de-poule. Porter à ébullition 300 ml d'eau. Verser l'eau sur le couscous, couvrir d'une pellicule plastique et laisser gonfler 5 minutes. Égrainer le couscous à l'aide d'une fourchette.

Couper le concombre

Peler le concombre et le couper en deux. Épépiner le concombre et le couper en petits dés.

Ajouter tous les légumes coupés au couscous.

Égoutter les haricots

Ouvrir la boîte de haricots, les verser dans un tamis et les rincer sous l'eau froide. Ajouter au couscous.

Hacher la menthe

Laver, puis effeuiller la menthe. Hacher finement la menthe. Ajouter au couscous.

Mélanger le taboulé

Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, les raisins secs et de la sauce Tabasco, puis mélanger. Saler et poivrer au goût.

Variante : Vous pouvez remplacer la menthe par du persil.