



TABOULÉ PISTACHES, PIGNONS DE PAIN, ABRICOTS SECS

L'ajout de noix et de graines apporte à ce taboulé des protéines, des bonnes graisses, des vitamines B, du magnésium et du fer. Un repas complet !

 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de semoule de blé dur, crue
- 180 ml de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 1 cuillère à soupe de pistaches non salées
- 1 cuillère à soupe de pignons de pin
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 1 poivron rouge, cru
- 1 concombre moyen
- 15 grammes d'oignon nouveau ou cibette
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche
- 1 cuillère à soupe de persil frais
- 4 abricots secs
- 6 tomates cerise, coupées en 2
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 30 ml de jus de citron
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- sel/poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez la semoule dans une casserole. Versez le bouillon chaud par-dessus, remuez puis couvrez. Laissez reposer pendant 5 minutes, puis détachez les grains à la fourchette.
- 2° Faites chauffer une petite poêle à feu moyen. Ajoutez les pistaches et les pignons de pin, et faites-les griller à sec pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Une fois grillés, transférez-les sur une assiette et laissez-les refroidir.
- 3° Placez la semoule cuite dans un saladier, ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien. Si vous ne servez pas immédiatement, laissez refroidir jusqu'à 6 minutes avant de réfrigérer. Le plat peut se conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 jours avant d'être consommé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR 2 PORTIONS [546 g]	% AR
ÉNERGIE	111 kcal	605 kcal	30 %
PROTÉINES	3 g	15 g	31 %
GLUCIDES	13 g	70 g	27 %
SUCRES	3 g	15 g	17 %
LIPIDES	5 g	30 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	38 %
SODIUM	115 mg	629 mg	26 %