

**TABOULÉ SIMPLISSIME** 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 150 grammes de semoule de blé dur, crue
- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru [150 g]
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru [95 g]
- 10 grammes de menthe, fraîche
- 8 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [32 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez la semoule avec les tomates et le concombre coupés en morceaux. Ajoutez l'huile d'olive, le jus des citrons, salez, poivrez, mélangez.
- 2° Laissez gonfler la semoule 1h au frais en remuant de temps en temps.
- 3° Ajoutez la menthe coupée aux ciseaux, mélangez et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (147 g)	% AR
ÉNERGIE	153 kcal	225 kcal	11 %
PROTÉINES	4 g	5 g	11 %
GLUCIDES	20 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	6 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
SODIUM	4 mg	6 mg	0 %