

**TABOULÉ AUX POIS CHICHES** 20 minutes 1 heure et 30 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 350 grammes de semoule de blé dur, crue
- 250g de pois chiches cuits
- 3 portions moyennes de tomate, crue [300 g]
- 3 petits oignons blancs
- 2 unités petites de citron, pulpe, cru (90 g)
- 15 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 1 bouquet de persil

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la semoule comme indiqué sur le paquet. Lavez les tomates et coupez-les en tout petits dés. Pelez et hachez les oignons.
- 2° Pressez les citrons et mélangez le jus à la fourchette avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez finement le persil. Egouttez et rincez les pois chiches.
- 3° Dans un saladier, mélangez la semoule avec les pois chiches, les dés de tomates, les oignons et le persil. Arrosez le tout de vinaigrette au citron.
- 4° Mélangez à nouveau, couvrez et placez au frais pendant 1 heure.
- 5° Servez le taboulé très frais.
- 6° © Cuisiner sain et équilibré - 300 recettes forme et vitalité pour tous les jours

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (179 g)	% AR
ÉNERGIE	177 kcal	316 kcal	16 %
PROTÉINES	7 g	12 g	23 %
GLUCIDES	29 g	52 g	20 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	7 g	27 %
SODIUM	5 mg	9 mg	0 %