

TABOULÉ MAISON

 20 minutes 20 minutes 5 portions

INGRÉDIENTS

- 180 grammes de semoule de blé dur, crue
- 120 grammes de pois chiche, cuits
- 250 grammes de tomate cerise, crue
- 1 poivron rouge, cru [200 g]
- 1 poivron jaune, cru [200 g]
- 1/2 concombre, pulpe et peau, cru [200 g]
- 1 sachet maxi de mozzarella au lait de vache [150 g]
- 15 olives noires [45 g]
- Le jus d'un citron
- 15 grammes de menthe, fraîche
- 5 c. à café d'huile de colza [20 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 220°C. Préparer la semoule : Faire bouillir 180g d'eau, verser sur la semoule, couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Pendant ce temps préparer les légumes : Couper les tomates en deux et les poivrons en petits cubes. Les mettre sur une plaque allant au four et y ajouter les pois chiches cuits (on peut ajouter des herbes de Provence et un filet d'huile d'olive). Enfourner sous le grill [220°C] pendant quelques minutes. Couper le concombre et la mozzarella en cube. Terminer par ciseler la menthe. Sortir la plaque du four et laisser refroidir quelques minutes. Egrener la semoule avec l'huile de colza et ajouter le jus d'un citron. Puis ajouter les légumes sortis du four et le reste des ingrédients. C'est prêt !
- 2° Préchauffer le four à 220°C. Préparer la semoule : Faire bouillir 180g d'eau, verser sur la semoule, couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Pendant ce temps préparer les légumes : Couper les tomates en deux et les poivrons en petits cubes. Les mettre sur une plaque allant au four et y ajouter les pois chiches cuits (on peut ajouter des herbes de Provence et un filet d'huile d'olive). Enfourner sous le grill [220°C] pendant quelques minutes. Couper le concombre et la mozzarella en cube. Terminer par ciseler la menthe. Sortir la plaque du four et laisser refroidir quelques minutes. Egrener la semoule avec l'huile de colza et ajouter le jus d'un citron. Puis ajouter les légumes sortis du four et le reste des ingrédients. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [282 g]	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	335 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	13 g	26 %
GLUCIDES	14 g	39 g	15 %
SUCRES	3 g	8 g	8 %
LIPIDES	5 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	65 mg	183 mg	8 %