



TABOULÉ FRAICHEUR

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de semoule de blé dur, crue
- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 1 portion petite de concombre, pulpe, cru [50 g]
- 20 grammes d'oignon, cru
- 10 grammes de jus de citron, maison
- 5 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 5 grammes de menthe, fraîche
- 10 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préparez le semoule : versez-la dans un saladier, arrosez-la de la quantité d'eau chaude indiquée sur le paquet, ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Laissez-la gonfler. 2. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Lavez et coupez en petits morceaux le concombre et les tomates. 3. Lavez les feuilles de menthe ainsi que la coriandre et ciselez finement. 4. Ajoutez les morceaux de légumes et les herbes à la semoule. Mettre au réfrigérateur au moins 3 heures
- 2° 1. Préparez le semoule : versez-la dans un saladier, arrosez-la de la quantité d'eau chaude indiquée sur le paquet, ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Laissez-la gonfler. 2. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Lavez et coupez en petits morceaux le concombre et les tomates. 3. Lavez les feuilles de menthe ainsi que la coriandre et ciselez finement. 4. Ajoutez les morceaux de légumes et les herbes à la semoule. Mettre au réfrigérateur au moins 3 heures

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (300 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	262 kcal	13 %
PROTÉINES	3 g	8 g	17 %
GLUCIDES	14 g	42 g	16 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	2 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	7 mg	22 mg	1 %