

La table

Taboulet



Ingredients

400 g de semoule, 1 gros oignon ou 3 échalotes, 2 gousses d'ail, 3 tomates

1 concombre, 1 poivron, 3 CS d'huile d'olive, 1 jus de citron, sel, poivre, quelques feuilles de menthe fraîche

Versez le couscous dans un grand saladier, recouvrez-le d'eau bouillante, couvrez et laissez gonfler, égrainez à la fourchette puis laissez refroidir.

Une fois refroidi, versez l'huile d'olive, mélangez bien, couvrez et réservez.

Pressez les gousses d'ail et mélangez-les à la semoule.

Coupez tous les légumes en petits morceaux, ajoutez-les au fur et à mesure au couscous en mélangeant bien régulièrement.

Ciselez les feuilles de menthe et ajoutez-les au couscous. Terminez en ajoutant le jus de citron.

Retrouvez des conseils et toutes les recettes sur www.latable.no

La table



Taboulet



Ingredienser :

400 g av semulegryn (couscous), 1 løk eller 3 sjalotter, 2 hvitløk, 3 tomater, 1 agurk, 1 paprika, 3 ss olivenolje, sitron, salt, pepper, noen blader av mynte

Hell couscous i en stor bolle, dekk den med kokende vann, dekk og la den heve.

Når den er avkjølt, hell olivenolje, bland godt og satt til side.

Kutt alle grønnsakene i små biter, legg dem til tabouleten

Avslutt med å legge sitronsaft og mynteblader

Finn alle oppskrifter på www.latable.no