

TABOULE TURC

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min

Repos : 15 min

150 g de boulgour d'épeautre (épeautre concassé précuit)

2 gousses d'ail

2 oignons tige ou cébettes

1 bouquet de persil plat

3 cuillères à soupe de sauce ou coulis de tomate

1 cuillère à soupe de mélasse de grenade

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 pincées de cumin en poudre

piment d'Espelette (à discrétion)

Rincer l'épeautre puis le mettre dans une casserole avec deux fois son volume d'eau froide, porter à ébullition puis réduire le feu et faire cuire pendant 12 min (il doit absorber tout le liquide).

Ciseler le persil plat rincé et égoutté. Hacher ail et oignon.

Mélanger coulis de tomates, piment, cumin, huile d'olive, et mélasse de grenade dans un saladier.

Ajouter ail et oignons hachés, puis l'épeautre, le persil et mélanger délicatement.

Attendre 15 min avant de servir pour que les saveurs s'exhalent.

SALADE DE RAIE, TOMATE, CORNICHON, CÂPRE & BASILIC

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 12 min

1 kg d'ailes de raie
1 court bouillon (en tablette)
6 tomates (branchées)
2 oignons cébettes
8 cornichons
3 cuillères à soupe de câpres
1 bouquet de basilic
huile d'olive
sel & poivre du moulin

Faire cuire les ailes de raie dans un court-bouillon pendant 12 min dès la reprise de l'ébullition.

Pendant ce temps, ébouillanter les tomates 10s dans l'eau bouillante, les égoutter, les éplucher, les épépiner puis les couper en dés.

Emincer finement les oignons. Couper les cornichons en rondelles. Egoutter les câpres. Rincer, égoutter et ciseler le basilic.

Quand la raie est cuite, l'égoutter, ôter la peau et l'effiloche.

Mélanger délicatement tous les ingrédients dans un saladier, arroser d'un peu d'huile d'olive, saler et poivrer. Servir tiède.