

En cuisine, avec Sandrine, cette semaine :

## TABOULÉ EXPRESS



Pour 4 personnes :



1 verre de  
couscous  
(semoule)

1 verre  
de jus de  
citron

1 verre  
de jus de  
tomate

1/2 verre  
d'huile  
d'olive

1 bouquet  
de persil et  
de menthe

2 tomates  
2 œufs  
olives noires

1 couteau

1 cuillère  
de bois

1 saladier

1 verre

des  
ciseaux

1 plat de service

37



**1** Verse le couscous,  
les jus de citron et  
de tomate, l'huile d'olive.



**2** Laisse gonfler  
la semoule  
en remuant  
de temps  
en temps.



**3** Lave la menthe  
et le persil.  
Hache-les  
en coupant  
les brins dans  
un verre.



**4** Verse au fur  
et à mesure  
dans le saladier.  
Tourne.



**5** Fais cuire les œufs  
10 min.  
Après refroidissement,  
écale-les.  
Coupe-les en 2.



**6** Lave  
les tomates.  
Coupe-les  
en quartiers.



**7** Goûte  
la semoule. Ajoute  
du liquide si elle  
est trop sèche  
(citron, tomate,  
huile).



**8** Verse dans le plat  
de service.  
Décore avec  
les tomates,  
œufs durs,  
olives, persil.

En cuisine, avec Sandrine, cette semaine :

## TABOULÉ EXPRESS



Pour 4 personnes :



1 verre de  
couscous  
(semoule)

1 verre  
de jus de  
citron

1 verre  
de jus de  
tomate

1/2 verre  
d'huile  
d'olive

1 bouquet  
de persil et  
de menthe

2 tomates

2 œufs  
olives noires

1 couteau

1 cuillère  
de bois

1 saladier

1 verre

des  
ciseaux

1 plat de service

37



**1** Verse le couscous,  
les jus de citron et  
de tomate, l'huile d'olive.



**2** Laisse gonfler  
la semoule  
en remuant  
de temps  
en temps.



**3** Lave la menthe  
et le persil.  
Hache-les  
en coupant  
les brins dans  
un verre.



**4** Verse au fur  
et à mesure  
dans le saladier.  
Tourne.



**5** Fais cuire les œufs  
10 min.  
Après refroidissement,  
écale-les.  
Coupe-les en 2.



**6** Lave  
les tomates.  
Coupe-les  
en quartiers.



**7** Goûte  
la semoule. Ajoute  
du liquide si elle  
est trop sèche  
(citron, tomate,  
huile).



**8** Verse dans le plat  
de service.  
Décore avec  
les tomates,  
œufs durs,  
olives, persil.