

## TABOULE MERIDIONAL



Préparation : 20 min. Pour 6 personnes

### INGREDIENTS

- 60 gr de semoule de couscous moyenne
- 200 gr de céréales gourmandes TIPIAK
- 160 gr de tomates confites
- 220 gr de féta
- 100 gr d'olives noires dénoyautées
- 260 gr d'eau
- 6 cuillères à soupe de jus de citron
- 8 à 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- 1 cuillères à soupe de persil ciselé
- 1 cuillères à soupe de basilic frais ciselé
- Sel Poivre
- Piment d'Espelette

### PROGRESSION :

- Faire bouillir l'eau avec le sel.
- Réhydrater les tomates confites coupées en morceaux dans de l'eau chaude pendant 15 à 20 minutes.
- Mettre les semoules dans un plat et verser l'eau chaude salée, laisser gonfler la semoule une dizaine de minutes.
- Verser le jus de citron et l'huile d'olive, bien mélanger.
- Mettre tous les ingrédients, mélanger et assaisonner.
- Conserver au réfrigérateur quelques heures avant de servir.
- Avant de servir, réajuster l'assaisonnement et l'huile d'olive si nécessaire pour que la semoule ne soit pas trop sèche.