

Taboulé aux algues, truite, olives noires et pignons

Pour 4 à 6 personnes :

250 g de semoule de couscous

2 CS bombées d'algues déshydratées

(ou 250 g de semoule aux algues)

4 tranches de truite fumée

5 tomates cocktail (ou 3 tomates rondes)

$\frac{1}{2}$ concombre

Une vingtaine d'olives noires dénoyautées

3 CS de pignons de pin

Huile d'olive + jus de citron + sel



Taboulé aux algues, truite, olives noires et pignons

- Verser la semoule dans un saladier, ainsi que les paillettes d'algues. Verser 40 cl d'eau bouillante salée par dessus, mélanger à la fourchette, couvrir et laisser gonfler une dizaine de minutes. Égrainer à la fourchette et laisser refroidir complètement.
- Laver les tomates et éplucher le concombre. Ôter les graines et les couper en petits dés. Tailler les olives noires en rondelles.
- Dans une poêle anti adhésive, faire griller les pignons, à sec et les réserver.
- Tailler les tranches de truites fumées en fines lanières.
- Une fois que la semoule est bien refroidie, ajouter la garniture et arroser de 2 CS de jus de citron et 2 CS d'huile d'olive (à adapter selon ses goûts).
- Mélanger à nouveau et servir très frais.

SANDY
CABZLY