

Taboulé Express






Ingrédients :

- 250 g de semoule de couscous moyenne
- 4 à 5 brins de persil (sans tige)
- 5 feuilles de menthe
- 1 concombre
- 1/2 oignon(s)
- 1/4 poivron rouge
- 4 petites tomates
- 1 jus de citron
- 150 g d'huile d'olive
- 6 pincées de sel fin de Guérande
- 4 tours de moulin à poivre 5 baies
- 60 g de raisins blonds golden
- 4 feuilles de basilic frais

Préparation :

Laver les légumes et les couper en morceaux grossiers. Presser le citron et réserver le jus.
Placer un saladier hermétique (de préférence) ou un récipient BeSave sur le bol.
Tarer et peser la semoule (max 300 g). Retirer le plat. Démarrer l'étape 5 sec - vit 7.
Jeter immédiatement les feuilles de menthe et/ou basilic et le persil (sans les tiges) sur les lames en action.
Démarrer l'étape 10 sec - vit 6. Jeter les morceaux de concombre non épluché sur les lames en action.
Démarrer l'étape 5 sec - vit 6. Jeter les morceaux d'oignons sur les lames en action.
Démarrer l'étape 5 sec - vit 6. Jeter les morceaux de poivrons sur les lames en action.
Démarrer l'étape 10 sec - vit 6. Jeter les tomates coupées en 4 sur les lames en action.
Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélanger 20 sec - vit 3.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Menthe et/ou basilic, persil	5 sec		7	
	Concombre	10 sec		6	
	Oignons	5 sec		6	
	Poivrons	5 sec		6	
	Tomates	10 sec		6	
	Citron, huile d'olive, sel, poivre	20 sec		3	

Verser le mélange sur la semoule. Ajouter les raisins Golden. Mélanger le tout. Fermer le saladier hermétiquement. Placer au réfrigérateur au moins 4h00. La semoule va gonfler en absorbant le jus des légumes. Avant de dresser ou de servir, rectifier l'assaisonnement.

ASTUCE GAIN DE TEMPS : Grâce à vos récipients BeSave (ici le 2,5 l). Accélérez le gonflage/cuisson de la semoule en plaçant le tout 30 à 45 minutes sous-vide d'air.