

Taboulé de fruits



Préparation : 20 mn

Attente : 1 h

Les ingrédients pour 5 personnes :

250 g de couscous moyen

1 orange bien juteuse (en prévoir 1 de plus au cas où)

2 citrons verts bien juteux

2 c à s de miel d'oranger (j'ai mis du 1000 fleurs) 350 g de fraises

1/2 mangue

1 pomme granny-smith

75 g de sucre glace (50 g)

4 feuilles de menthe (6 feuilles) + 5 sommités pour la décoration

1 c à s d'huile d'olive

Laver le citron vert et râper finement la moitié de son zeste au dessus d'un saladier. Presser l'orange et les citrons verts et mettre leur jus dans le saladier. Ajouter le miel (le chauffer pour le liquéfier si nécessaire). Peler la pomme et la mangue et couper leur chair en petits dés ainsi que celle de 150 g de fraises. Ciseler les feuilles de menthe. Mettre le tout dans le saladier et mélanger délicatement. Ajouter 1 c à s d'huile et la semoule et mélanger longuement. Laisser gonfler 1 h en remuant de temps en temps avec une fourchette. Si la semoule semble un peu sèche rajouter du jus d'orange et même éventuellement un peu de jus de citron vert.

Mixer le reste de fraises avec le sucre glace et réserver au frais.

Sur les assiettes de présentation poser un cercle inox de 8 cm de diamètre et le remplir avec le taboulé en tassant bien. Retirer les cercles et entourer de coulis de fraises.

Décorer avec une sommité de menthe.

Vin conseillé : une clairette de Die

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>