

Le Taboulé Libanais

Ingrédients

1 grosse tomate d'été bien mûre

1 poivron

1/2 concombre

1 petit avocat

1/2 oignon doux

1/2 citron

Huile d'olive

Herbes aromatiques fraîches : menthe (indispensable), coriandre, basilic, persil

Semoule

Raisins secs

Préparation

1. Couper la tomate, le poivron, le concombre et l'avocat en petits dés et les mettre dans un saladier.
2. Ajouter l'oignon haché très fin, et le jus du citron.
3. Saler, ajouter un filet d'huile d'olive et les herbes aromatiques hachées. Mélanger.
4. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer quelques heures au frigo.
5. Préparer la semoule : mettre la quantité désirée dans un saladier, ajouter un filet d'huile d'olive et du sel, quelques raisins secs et mélanger à la fourchette puis verser de l'eau bouillante jusqu'à bien recouvrir (1/2 cm au-dessus du niveau de la semoule).
6. Laisser reposer quelques minutes puis égrener la semoule à la fourchette.
7. Servir les légumes frais et la semoule à part : chacun fait son dosage dans son assiette.

Accompagnement

Le taboulé peut être le plat unique d'un dîner d'été. Dans ce cas, on peut servir à côté du jambon cru, de la Burrata ou tout autre ajout pour varier les plaisirs et nourrir les plus gros appétits.