



Le Miam d'Emilie



Entrées, verines et apéro > le Taboulé de la milou



le taboulé



de



la

Pour 1 saladier

le Taboulé de la milou

Temps de préparation : 15minutes.

- un sachet de préparation à taboulé de marque Tipiak
- 1 concombre
- une dizaine de tomates cerises
- 5 belles pétales de tomates séchées
- 5 abricots secs

- 1 concombre
- une dizaine de tomates cerises
- 5 belles pétales de tomates séchées
- 5 abricots secs
- une p'tite poignée de raisins secs
- 50g fêta
- une belle poignée d'un mélange de légumes
- une mini-boîte de maïs
- jus de citron

Qui dit le retour du soleil dit salades et parmi elles quoi de mieux qu'un bon p'tit taboulé pour apporter couleurs et saveurs :) En plus, c'est tellement bon avec les bonnes grillades d'un barbecue! Mmmiam

Prendre un saladier et y mettre 1 sachet de préparation taboulé
Ajouter sur cette semoule assaisonnée 20 cl d'eau (elle va être absorbée p'tit à p'tit)
Arrose la semoule d'un trait de jus de citron
Coupe le concombre en dés et sans attendre, ajoute-le dans le saladier
Coupe maintenant les pétales de tomates séchées en mini morceaux et ajoute-les
Procède de la même manière pour les abricots secs en p'tits bouts également
Ajoute le maïs si tu le souhaites
Puis, les raisins secs à la préparation
C'est au tour des tomates cerises, que tu peux laisser entières ou les couper en deux
Mettre le saladier ainsi rempli de l'ensemble des ingrédients au frigo. L'y laisser suffisamment pour que les arômes et les goûts se développent (minimum 30 min)
Avant de servir, ajouter le mélange de graines grillées et salées pour ajouter du croquant
Il est temps de déguster! Bon appétit

On peut ajouter, enlever ou remplacer des ingrédients au gré de ses envies et du frigo. Il est par exemple possible d'ajouter du râpé de jambon, des olives, ...