



Pour 4 personnes  
Recette facile



## INGRÉDIENTS

½ poivron rouge  
½ poivron vert  
2 tomates  
250 g de semoule crue  
Jus de citron  
Une quinzaine de feuilles  
de menthe fraîche  
Persil frais

## RECETTE / Entrée Plat

## Taboulé aux poivrons, tomates, menthe et citron



## PRÉPARATION

### Préparation de la semoule et des légumes

Préparez la semoule puis la laisser refroidir.

Nettoyez les légumes (tomates et poivrons) et les couper en petits dés. Les ajouter à la semoule.

### Assemblage

Versez 6 cuillères à soupe de jus de citron et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ciselez les feuilles de menthe et de persil et les ajouter au reste de la préparation.

Salez et poivrez à votre convenance et mélangez l'ensemble de la préparation.

Réservez au frais jusqu'à dégustation !



## LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

- *Pour changer de la semoule, vous pouvez la remplacer par du boulgour ou découvrir le goût du sarrasin, du quinoa ou encore du millet.*
- *Les quantités indiquées sont adéquates pour un taboulé servi en accompagnement, dans le plat principal. Si vous souhaitez le servir en entrée, et non en accompagnement dans votre plat principal, diminuez les quantités servies (entre 100 et 120 g de taboulé par personne).*
- *Pour plus de gourmandise, vous pouvez agrémenter le taboulé de fruits secs (raisins secs).*

