



Recettes de campeurs pour les campeurs

Taboulé

Quantité: pour 2 personnes
Préparation: env. 20 min
Cuisson: env. 5 min

Ingrédients

1 tasse à thé semoule de couscous
1 tasse à thé eau bouillante
1 barquette tomates cerises
6 petits poivrons
 $\frac{1}{2}$ concombre
1 branche céleri

Vinaigre, huile d'olive, Jus de citron, sel, poivre, persil, etc. à volonté



Préparation

- Verser 1 tasse à thé de semoule de couscous dans un saladier et recouvrir avec 1 tasse à thé d'eau bouillante
- Couvrir et laisser gonfler jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée
- Égrener les grains de semoule dans le saladier
- Couper les tomates cerises en deux
- Couper le concombre, les poivrons et le céleri en petits cubes
- Ajouter le tout à la semoule et mélanger délicatement à l'aide d'une grande cuillère
- Ajouter un peu de jus de citron, 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre et 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Assaisonner à volonté



1. Ingrédients



2. Couper la garniture et ajouter à la semoule

Remarques:

selon les goûts, ajouter des fines herbes, p. ex. du basilic ou de la menthe

Notes personnelles:
