



Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager ...

Mon taboulé au TM31



Ingredients : (personnellement je multiplie par 2 les quantités)

- 250g de semoule de coucous moyenne
- 1 concombre
- 3 belles tomates
- 1 citron épluché
- 1 poivron rouge
- 1 oignon jaune
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 branches persil
- feuilles de menthe (ingrédient et déco)(facultatif)
- graines de coriandre
- sel & poivre 5 baies
- 1 cuillère à café de sumac (test)
-

Peser la semoule directement dans un saladier. Laver les légumes et éplucher le citron (j'ai voulu testé en laissant 1 avec le zeste mais trop fort au goût de la p'tite famille). Couper en 4 les tomates, le poivron, le citron et le concombre en rondelles. Ajouter le persil, quelques feuilles de menthe, quelques graines de coriandre.



Mettre tous les ingrédients dans le bol du TM31, mixer 30 à 40 secondes, vitesse 5 avec quelques impulsions vitesse 10. Verser sur la semoule, mélanger et laisser gonfler au réfrigérateur au moins 3 h.

Préparer votre décoration et déguster.

<http://cachou66.canalblog.com/>