

TABOULE GRAINES DE SOJA & EPEAUTRE

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min (dont 1 partie pendant la cuisson des céréales)

Cuisson : 15 min



150 g de graines de soja concassé précuit (en magasin bio)

150 g d'épeautre concassé précuit (en magasin bio)

800 ml d'eau

1 gros citron bio

20-30 tomates cerises ou l'équivalent en tomates

1 gros oignon nouveau avec sa tige

1 bouquet de menthe

1 bouquet de coriandre

1 bouquet de ciboulette

4 cuillère à soupe d'huile d'olive

sel

poivre

- 1 Rincer les graines de soja concassé et les mettre à cuire dans l'eau salée bouillante. Au bout de 5 min de cuisson, ajouter l'épeautre et laisser cuire 10 min supplémentaires. Les céréales doivent avoir absorbé toute l'eau de cuisson.
- 2 Pendant la cuisson des céréales : laver les tomates et les couper en 4. Eplucher l'oignon nouveau, le rincer et l'émincer finement. Laver les herbes et les hacher. Presser le citron.
- 3 Préparer la sauce en mélangeant sel, poivre, jus de citron et huile d'olive dans un grand saladier.
- 4 Y verser les céréales cuites et refroidies, ajouter tomates, oignon nouveau et herbes. Mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement.
- 5 Conserver au frais jusqu'au service.