

Taboulé



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.5	Couscous HVE en sachet 5 kg PANZANI	0250798
7 PCE	Tomates cerises	~
3 PCE	Oignons nouveaux	~
2 PCE	Concombres	~
1 PCE	Poivron jaune	~
1 PCE	Jus de citron	~
10 filets	Huile d'olive	~
1	Persil plat	~
1	Menthe fraiche	~
PM	Sel	~
PM	Poivre	~

Étapes de préparation

- 1 Mettre le COUSCOUS HVE PANZANI dans un saladier, le couvrir d'eau froide.
- 2 Laisser gonfler ½ heure soulevant de temps en temps les graines à la fourchette pour aérer le couscous.
- 3 Lorsque l'eau a été complètement absorbée par le couscous, arroser de jus de citron, saler et poivrer, mélanger à la fourchette.
- 4 Laver les tomates et le poivron jaune, éplucher le concombre. Couper les en petits dés. Éplucher et émincer les oignons finement.
- 5 Ajouter le tout au couscous, arroser d'huile d'olive, mélanger.

- 6 Pour finir hacher finement les herbes au couteau et les ajouter à la salade, bien mélanger.
- 7 Rectifier l'assaisonnement si c'est nécessaire et placer le tout au frais au moins 2 heures.