

TABOULÉ D'AUTOMNE

POUR 6 PERSONNES

(IDÉALEMENT À PRÉPARER LA VEILLE)

MIXER UN CONCOMBRE BIO (AVEC PEAU ET GRAINES) AVEC 3 GOUSSES D'AIL, 2 CITRONS, 1 POMME ACIDULÉE, 4 CS D'HUILE D'OLIVE, QUELQUES BRINS DE MENTHE, 1 CC DE CURRY, DU SEL ET DU POIVRE.

VERSER CE MÉLANGE SUR 250 GR DE SEMOULE DE COUSCOUS ET LAISSER REPOSER AU FRAIS

À DÉTAILLER EN PETITS DÉS (OU RÂPER) ET MÉLANGER À LA SEMOULE

- 3 CAROTTES**
- 1 COURGETTE**
- 1 CHOU RAVE**
- 1 POMME ACIDULÉE**
- 2 TOMATES À CHAIR FERME**
- 2 CS DE GRAINES DE TOURNESOL (TORRÉFIÉES (QUELQUES MINUTES À BLANC DANS UNE POÊLE))**
- 2 CS DE GRAINES DE SÉSAME (TORRÉFIÉES (QUELQUES MINUTES À BLANC DANS UNE POÊLE))**
- 2 CS DE GRAINES DE COURGES TORRÉFIÉES (QUELQUES MINUTES À BLANC DANS UNE POÊLE))**

LAISSER REPOSER AU MINIMUM PENDANT 4 HEURES. AVANT DE SERVIR, BIEN MÉLANGER, RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT ET RAJOUTER ÉVENTUELLEMENT DE L'HUILE D'OLIVE ET DU JUS DE CITRON SI LE TABOULÉ EST TROP SEC.