

Taboulé sans cuisson pois chiches, citron & menthe

Pour 4 personnes



Préparation :

 **2h15**

1. Mettre la semoule crue dans un saladier.
2. Ajouter les tomates avec leur jus, le concombre et le poivron.
3. Ajouter le jus de citron, l'huile, les herbes et les épices.
4. Mélanger, couvrir et laisser reposer au frais 1 h 30 à 2 h minimum.
5. Égrainer la semoule à la fourchette.
6. Ajouter les pois chiches et les abricots secs au dernier moment, puis mélanger doucement.

Ingrédients



200 g de semoule fine ou moyenne crue



1 boîte de pois chiches
(240 g égouttés)



3 tomates



1/2 concombre



1/2 poivron jaune ou rouge



4 à 8 abricots secs



Menthe fraîche ciselée



Jus de 1 à 2 citrons



3 cuillères à soupe
d'huile végétale
(ex: huile d'olive)

Sel, poivre et une pincée
de cumin ou de curry
doux, facultatif