

## LE TABOULÉ ORIENTAL (à LA FRANÇAISE)

### La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/taboule-oriental/>

Un taboulé est une salade parfaite pour l'été, riche en légumes de saison, rafraichissante, parfaite pour accompagner un repas sous le soleil

Parts : 12

Temps de préparation : 30 Minutes

Temps de repos : 2 H

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Méditerranéenne

Plats : Entrée, Salade,

### Ingrédients

#### Pour 12 parts

450 grammes de Semoule Fine

15 grammes de Jus de Citron

15 grammes de Jus de Citron pris de 0,3 Citron

210 grammes d'Huile d'Olive

210 grammes d'Huile d'Olive 21 Centilitres/210 Millilitres

250 grammes d'Eau

250 grammes d'Eau 25 Centilitres/250 Millilitres

3 Carottes

30 Feuilles de Menthe

2 Gousses d'Ail

1 Poivron Rouge

1 Poivron Vert

1 Concombre

des Raisins Secs

1 pincée de Sucre

10 Tomates Cerises

1 pincée de Sel

1 pincée de Poivre

#### Pour 10 parts

375 grammes de Semoule Fine

## LE TABOULÉ ORIENTAL (à LA FRANÇAISE)

12,5 grammes de Jus de Citron  
12,5 grammes de Jus de Citron pris de 1/4 Citron  
175 grammes d'Huile d'Olive  
175 grammes d'Huile d'Olive 17,5 Centilitres/175 Millilitres  
208,3 grammes d'Eau  
208,3 grammes d'Eau 20,83 Centilitres/208,3 Millilitres  
2,5 Carottes  
25 Feuilles de Menthe  
1,6 Gousses d'Ail  
0,8 Poivron Rouge  
0,8 Poivron Vert  
0,8 Concombre  
des Raisins Secs  
1 pincée de Sucre  
8,3 Tomates Cerises  
1 pincée de Sel  
1 pincée de Poivre

### **Pour 8 parts**

300 grammes de Semoule Fine  
10 grammes de Jus de Citron  
10 grammes de Jus de Citron pris de 0,2 Citron  
140 grammes d'Huile d'Olive  
140 grammes d'Huile d'Olive 14 Centilitres/140 Millilitres  
166,6 grammes d'Eau  
166,6 grammes d'Eau 16,66 Centilitres/166,6 Millilitres  
2 Carottes  
20 Feuilles de Menthe  
1,3 Gousses d'Ail  
0,6 Poivron Rouge  
0,6 Poivron Vert  
0,6 Concombre  
des Raisins Secs  
1 pincée de Sucre  
6,6 Tomates Cerises  
1 pincée de Sel  
1 pincée de Poivre

### **Pour 6 parts**

225 grammes de Semoule Fine  
7,5 grammes de Jus de Citron  
7,5 grammes de Jus de Citron pris de 0,1 Citron

## LE TABOULÉ ORIENTAL (à LA FRANÇAISE)

105 grammes d'Huile d'Olive  
105 grammes d'Huile d'Olive 10,5 Centilitres/105 Millilitres  
125 grammes d'Eau  
125 grammes d'Eau 12,5 Centilitres/125 Millilitres  
1,5 Carottes  
15 Feuilles de Menthe  
1 Gousse d'Ail  
1/2 Poivron Rouge  
1/2 Poivron Vert  
1/2 Concombre  
des Raisins Secs  
1 pincée de Sucre  
5 Tomates Cerises  
1 pincée de Sel  
1 pincée de Poivre

### Instructions

#### La semoule

1. On prépare la semoule : Dans un grand bol, verser le Jus de Citron (15 g pris de 0,3 Citron) et l'Huile d'Olive (210 g ou 21 Centilitres/210 Millilitres)
2. Verser la Semoule Fine (450 g) et remuer, attendre 10 minutes
3. Chauffer (micro-ondes) l'Eau et verser, remuer, attendre 10 minutes
4. Je vous ai indiqué la quantité d'eau (250 g ou 25 Centilitres/250 Millilitres) mais c'est une quantité à ajuster : en effet, en fonction du type de semoule, de la marque et de son âge, il faudra plus ou moins d'eau. Commencer par ne verser que la moitié, attendre et goûter : si la semoule est tendre, vous n'avez pas besoin de plus d'eau, sinon, ajouter l'autre moitié

#### Les légumes

5. On passe aux légumes : un des secrets d'un bon taboulé, c'est de couper les légumes très finement
6. Pour les Carottes (3), couper les extrémités, éplucher. Puis avec l'éplucheur, tailler de très fines bandes, puis hacher en fins morceaux
7. Pour le Poivron Rouge (1) et le Poivron Vert (1) : Laver, enlever les extrémités, couper et enlever les nervures et pépins
8. Couper en très petits dés
9. Laver et couper en 2 dans le sens de la longueur du Concombre (1)
10. Avec une cuillère à soupe, racler le centre afin de retirer le cœur : d'une part les graines ne sont pas digestes pour tout le monde, et d'autre part, le cœur est trop liquide et pourrait détremper le taboulé

## LE TABOULÉ ORIENTAL (à LA FRANÇAISE)

11. Couper ensuite de longues lanières très fines
12. Découper ensuite de petits dés
13. Laver et hacher finement les Feuilles de Menthe (30)
14. Peler et écraser les Gousses d'Ail (2) : pour cela, j'utilise une microplane
15. Faire gonfler les Raisins Secs dans de l'eau chaude pendant 10 minutes et ajouter au bol
16. Vient le moment des Tomates Cerises (10) : J'ai pris des tomates cerises car elles sont en général plus fermes et tiennent mieux en taboulé, mais sinon vous pouvez opter pour des tomates romaines
17. L'important est de retirer le coeur des tomates : si on ne le fait pas, il va détremper le taboulé
18. Avec une cuillère, grater le coeur des tomates et ne garder que la peau et la chair, puis découper en dés la chair
19. Assembler tous les ingrédients dans le bol, et remuer. Verser le Sucre (1 pincée), le Sel (1 pincée) et le Poivre (1 pincée)
20. Remuer délicatement
21. Gouter, et rectifier l'assaisonnement