

## Taboulé de mâche à l'huile de noix

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 30 minutes

### **Ingrédients :**

- 200g de salade de blé
- 1 tomate
- 2 petits oignons
- 1 citron
- Persil
- 1 branche de menthe fraîche
- 150g de semoule (couscous)
- 2 c à soupe d'huile de noix
- 2 c à soupe d'huile pour salade (ou huile de tournesol)
- Sel, Poivre

### **Recette :**

- Faites cuire la semoule suivant le principe indiqué sur le paquet. Laissez-la refroidir.
- Mondez la tomate, épépinez-la et coupez-la en dés.
- Coupez finement les oignons en rondelles.
- Nettoyez la salade de blé.
- Effeuiliez la menthe et le persil, hachez-le.
- Aérez la semoule avec un fourchette. Assaisonnez-le de jus de citron, des deux huiles. Poivrez.
- Incorporez les tomates, les oignons, la salade de blé et les herbes.
- Placez au frais avant de servir.