

Taboulé Melon-Pastèque-Concombre à la Menthe et Féta

Nombre de personnes : 6

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

- SEMOULE (COUSCOUS)	300g
- BEURRE	un peu
- RAISINS SECS	3 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	3 c à soupe + un peu
- CITRON(S) VERT(S)	2
- MENTHE FRAICHE	10 feuilles
- CONCOMBRE	1
- MELON(S)	1/2
- PASTÈQUE	1/3
- FETA (FROMAGE GRECQUE)	150g
- SEL	
- POIVRE	

Recette :

- Faites tremper les raisins secs dans un peu d'eau tiède.
- Faites cuire la semoule le temps nécessaire dans de l'eau salée avec un peu d'huile d'olive.
- Lorsque l'eau est toute absorbée, ajoutez quelques noisettes de beurre et égrainez la semoule avec un fourchette en intégrant les raisins secs égouttés.
- Passez au hachoir le jus de citron avec l'huile, sel, poivre et les feuilles de menthe entière.
- Versez ce mélange sur la semoule refroidie et homogénéisez.
- Coupez le concombre en petites frites (à l'aide d'une mandoline), le melon et la pastèque à l'aide d'une cuillère pour former des petites boules. Ajoutez-les au taboulé.
- Poivrez la féta et coupez-la en dés puis intégrez-la à la semoule.
- Conservez au frais (frigo) jusqu'au moment de servir.

Remarque :

A partir de DI-214

