

## *Taboulé aux Légumes et aux Ananas*

**Nombre de personnes : 8**

**Temps de préparation : 45 minutes**

### **Ingrédients :**

- SEMOULE (COUSCOUS)	450g
- EAU	600g
- HUILE D'OLIVE	2 c à soupe + 4 c à soupe
- CITRON(S)	1
- CITRON(S) VERT(S)	1
- MENTHE FRAICHE	15 feuilles
- POIVRON(S) JAUNE(S)	1/2
- JEUNES OIGNONS VERTS	2
- MAIS (GRAINS)	4 c à soupe
- CONCOMBRE	7 cm
- TOMATES CONFITES	6-8
- CAROTTE(S)	2
- ANANAS	6-8 tranches
- RAISINS SECS	4 c à soupe
- 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.
- Emincez les jeunes oignons finement.
- Coupez le concombre en petits dés.
- Faites de même avec le poivron jaune.
- Pelez et râpez les carottes.
- Coupez les tomates confites en dés.
- 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.
- Ajoutez ensuite tous les légumes émincés (oignons, tomates confites, concombre, mais, poivron et carottes).
- Coupez les ananas en dés et intégrez-les également au taboulé. Homogénéisez et réservez au frais avant de servir.

### **Remarque :**

A préparer la veille ou le matin