

Taboulé au Thon

Nombre de personnes: 6

Temps de préparation: 2 heures

Ingrédients:

- SEMOULE (COUSCOUS)	225g
- EAU	300 ml
- HUILE D'OLIVE	1 c à soupe + 2 c à soupe
- COURGETTE(S)	1
- OIGNON(S)	1
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- MAÏS (GRAINS)	140g
- ANANAS	150 - 200g + un sirop
- THON(S)	300g au naturel (égoutté)
- TOMATES CONFITES	qq.
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Faites bouillir l'eau avec du sel et l'huile. Retirez du feu et versez la semoule. Couvrez. Laissez infuser quelques minutes puis ajoutez le beurre. Egrainez ensuite à l'aide d'une fourchette et laissez refroidir.
- Emincez l'oignon finement.
- Coupez la courgette en petits dés.
- Faites revenir les dés de courgette et l'oignon dans un peu d'huile chaude. Salez, poivrez et ajoutez la gousse d'ail pressée. Laissez refroidir.
- Egouttez le thon.
- Si nécessaire, coupez l'ananas en dés.
- Coupez les tomates confites en gros morceaux.
- Dans un grand plat creux, mélangez le maïs, le thon égrainé, la semoule froide, le mélange courgette-oignon, les dés d'ananas et les tomates confites. Ajoutez un peu d'huile d'olive et de sirop d'ananas. Salez et poivrez.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Remarque:

Accompagnez d'une salade verte et éventuellement de grillades