

# Taboulé frais – au couscous – VS Paulux



**Ingrédients** – Convives : 4 – Préparation : 45 min – Frigo : 30 min



500g couscous



250g pois chiches



Persil frais



1 poivron vert



10 tomates cerise



2 petits oignons



1 càs cumin entier



5 càs H. d'olive



Piment Espelette



1 jus citron vert

## Préparation

1. Faire bouillir 500g d'eau, avec une pincée de sel. Verser le couscous dans un saladier.
2. Rajouter un verre d'eau bouillie, remuer. Laisser gonfler 15 min en remuant souvent.
3. Rajouter le reste d'eau bien chaude, remuer pour répartir le mélange.
4. Laisser gonfler 15 min, remuer souvent. Casser les grains avec une fourchette. Réserver.
5. Débiter le poivron en petits dés, rincer, égoutter, couper les tomates cerise en 2, réserver.
6. Débiter les petits oignons, avec un peu de vert, s'ils en ont. Réserver.
7. Une fois le couscous gonflé, rajouter tomates et piment d'Espelette (suivant goût) Remuer.
8. Après 10 min, rajouter le jus de citron, remuer, laisser reposer 10 min.
9. Rajouter les tomates cerise, le poivron, les pois chiche, les oignons et l'huile d'olive.
10. Assaisonner de sel, suivant goût, remuer puis goûter. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
11. Réserver au frais jusqu'au service.

Nota : Le couscous peut être remplacé par du boulghour (Blé concassé) mais plus ferme à la mâche.

\* \* \* 16 septembre 2022 \* \* \*