

Taboulé de Printemps



30 minutes



250/portion



4 personnes



Rassasiant
Complet
Protéiné

Ingrédients



200ml d'eau bouillante



1 orange



1 poignée d'amandes



1 poireau



150g de semoule



2 échalotes



1 poignée de graines de courge



200g de pois chiches en conserve



2 càs d'huile d'olive



4 feuilles de menthe

Étapes

Peler et émincer les échalotes.

Couper le poireau en deux dans la longueur, puis le couper en tranches - Le rincer.

Faire revenir les échalotes avec un peu d'huile pendant 5 minutes. Ajouter le poireau et cuire encore 10 minutes.

Pendant ce temps, préparer la semoule.

Verser la dans un saladier, ajouter deux pincées de sel et 1 càs d'huile d'olive, mélanger. Verser 200ml d'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Mélanger à la fourchette.

Faire revenir les amandes et les graines de courge 5 minutes avec de l'huile d'olive.

Découper les oranges en dés et ciseler la menthe.

Rincer les pois chiches.

Mélanger le tout dans un saladier.