Le Taboulé bio fraîcheur

Les ingrédients pour 2

100 grs de couscous bio
1 à. 2 tomates bio environ150 grs
1 poivron bio environ 150 grs
1 oignon frais
1 petit oignon sec
1 demi concombre environ 150 grs
Persil
Menthe
Le jus d un citron
Et pour les amateurs coriandre
Sel poivre
4/5 cs d huile d olive

Préparation 15 mins Réserve 3H Difficulté 1





Les « verts »…

On découpe en tout petit dés le concombre bio, on cisèle les herbes bio dont le vert de l’oignon frais bio, on coupe tout fin le bulbe de l’oignon frais bio.

Pour le reste des légumes bio plus hauts en couleur, même traitement :

tout finit en mini dés: le poivron bio, la ou les tomates bios, et l’oignon sec, rouge de préférence, lui termine en très fines lamelles.





On mélange tous les légumes bio, ça sent bon et c’est déjà appétissant ! On y adjoint le couscous bio cru, et on re mélange.
Enfin on sale, on poivre, et on arrose du jus de citron et de l’huile d’olive et on place au frigo minimum 3 h



On sert bien frais avec une grillade pour les amateurs de viande ou solo pour les végétariens.

Fraîcheur et goûts subtils assurés pour un plat typique journée ensoleillée!

