



Taboulé printanier parfumé

Avec de la pomme et du chèvre ainsi que de la menthe et de la coriandre fraîches



LAVILA BLANC

Avec ses arômes d'herbes vertes, le Lavila blanc se marie aussi bien aux herbes qu'au fromage.



Semoule complète



Poivron jaune



Tomate prune



Jeunes oignons *



Pomme Elstar



Coriandre fraîche *



Menthe fraîche *



Citron vert



Fromage de chèvre *

Total : 20-25 min.

Family

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Le taboulé est une salade issue de la cuisine libanaise. Très frais grâce au citron vert, à la menthe et à la coriandre, ce plat est très facile à préparer, avec peu d'ustensiles, et est absolument délicieux grâce à l'association divine du fondant du chèvre et du sucré de la pomme.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Saladier et râpe fine.

Recette de **taboulé printanier parfumé** : c'est parti !



1 FAIRE TREMPER LA SEMOULE

Préparez le bouillon. Mélangez la **semoule** au bouillon dans un saladier et laissez tremper 10 minutes à couvert.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, détaillez le **poivron jaune** et la **tomate prune**. Taillez les **jeunes oignons** en fines rondelles. Réservez dans le saladier.



3 DÉCOUPER

Coupez la **pomme** en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair. Ciselez la **coriandre** et la **menthe**.



4 AJOUTER LA SEMOULE

Ajoutez la **semoule** au saladier contenant les légumes et mélangez bien.



5 ASSAISONNER

Lavez soigneusement le **citron vert**. Prélevez le zeste à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra ainsi que ½ cs de **jus de citron vert** et ½ cc de **zeste** par personne au taboulé, puis assaisonnez de sel et de poivre ainsi que de la majeure partie des herbes et, éventuellement, d'un peu plus de **jus de citron vert**.



6 SERVIR

Servez le **taboulé** sur les assiettes. Émiettez le **chèvre** par-dessus et garnissez avec le reste de **coriandre** et de **menthe**. Ajoutez encore du **jus** ou du **zeste de citron vert** si vous le souhaitez.

★ CONSEIL

S'il vous reste du taboulé, emportez-le au travail le lendemain pour le repas de midi !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|---------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Semoule complète (g) ¹⁾ | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Poivron jaune (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomate prune (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Jeunes oignons (pc) * | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Pomme Elstar (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Coriandre fraîche (branches) ²³⁾ * | 3 | 6 | 8 | 11 | 14 | 16 |
| Menthe fraîche (feuilles) ²³⁾ * | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Citron vert (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Fromage de chèvre (g) ⁷⁾ * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Bouillon de légumes* (ml) | 175 | 350 | 500 | 675 | 850 | 1000 |
| Huile d'olive vierge extra* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | PAR 100 g |
|-------------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2799 / 669 | 451 / 108 |
| Lipides total (g) | 30 | 5 |
| Dont saturés (g) | 10,7 | 1,7 |
| Glucides (g) | 74 | 12 |
| Dont sucres (g) | 16,3 | 2,6 |
| Fibres (g) | 14 | 2 |
| Protéines (g) | 22 | 4 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,4 |

ALLERGÈNES

¹⁾ Gluten ⁷⁾ Lait/lactose

Peut contenir des traces de : ²³⁾ Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 17 | 2017

