

La recette du taboulé

Ingrédients :

- 250 g de couscous grain moyen
- 4 citrons
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon ou 2 échalotes râpées
- 5 tomates
- 1/2 concombre
- sel
- quelques brins de coriandre ciselés

Préparation :

Mélanger huile, citron, sel.

Ajouter couscous, tomates et concombre en petits dés, oignon râpé à la grosse râpe, sel.

Mélanger, couvrir. Mettre au frais 3 heures.

Ajouter selon envie : mozzarella, thon, olives, ciboulette, menthe et persil ciselés...



Choisissez la bonne réponse !

??? :

- 250 g de couscous ??? moyen
- 4 citrons
- 6 ??? Ã soupe d'huile d'olive
- 1 ??? ou 2 Ãchalotes ???
- 5 tomates
- 1/2 concombre
- sel
- quelques ??? de coriandre ciselÃe

PrÃparation :

??? huile, citron, sel.

Ajouter couscous, tomates et concombre en petits ???, oignon rÃpÃ Ã la grosse rÃpe, sel.

???, couvrir. Mettre au ??? 3 heures.

Ajouter selon envie : mozzarella, thon, olives, ciboulette, menthe et persil ciselés...

- 1 - [frais] [Mélanger] [grain] [dés] [Ingrédients] [rôpés] [brins] [oignon] [cuillères]
- 2 - [frais] [Mélanger] [grain] [dés] [Ingrédients] [rôpés] [brins] [oignon] [cuillères]
- 3 - [frais] [Mélanger] [grain] [dés] [Ingrédients] [rôpés] [brins] [oignon] [cuillères]
- 4 - [frais] [Mélanger] [grain] [dés] [Ingrédients] [rôpés] [brins] [oignon] [cuillères]
- 5 - [frais] [Mélanger] [grain] [dés] [Ingrédients] [rôpés] [brins] [oignon] [cuillères]
- 6 - [frais] [Mélanger] [grain] [dés] [Ingrédients] [rôpés] [brins] [oignon] [cuillères]
- 7 - [frais] [Mélanger] [grain] [dés] [Ingrédients] [rôpés] [brins] [oignon] [cuillères]
- 8 - [frais] [Mélanger] [grain] [dés] [Ingrédients] [rôpés] [brins] [oignon] [cuillères]
- 9 - [frais] [Mélanger] [grain] [dés] [Ingrédients] [rôpés] [brins] [oignon] [cuillères]
- 10 - [frais] [Mélanger] [grain] [dés] [Ingrédients] [rôpés] [brins] [oignon] [cuillères]

- 1 - [Ingrédients]
- 2 - [grain]
- 3 - [cuillères]
- 4 - [oignon]
- 5 - [récettes]
- 6 - [brins]
- 7 - [Mélanger]
- 8 - [dés]
- 9 - [Mélanger]
- 10 - [frais]