**TABOULE FRAIS ET TRADITIONNEL**

Cette semaine nous vous proposons de cuisiner un taboulé pour deux personnes. Cette recette ne demande pas de cuisson.

1. **Les ustensiles** :

* 1 petit couteau
* 1 fourchette
* 1 paire de ciseaux
* 1 verre
* 1 lèche-plat
* 1 planche pour couper vos légumes
* 2 saladiers

Facultatif : si vous avez un hachoir et un presse citron prenez-les.

1. **Les ingrédients :**

* 100 grammes de semoule de blé OU 1 sachet (grains fins)
* 1 oignon
* 2 tomates
* Un demi concombre
* 8 feuilles de menthe
* 1 bouquet de coriandre
* 1 citron
* Huile d’olive : 2 cuillères à café OU 6 pressions d’huile en spray
* 2 verres d’eau
* Sel
* Poivre

1. **Les étapes :**

* Installez le matériel et les ingrédients sur le plan de travail.
* Commencez par mettre la semoule dans un des saladiers et recouvrez-la de 2 verres d’eau froide.
* Laissez la semoule reposer pendant 30 minutes. Si vous avez un minuteur, activez-le. Sinon pas de panique, votre semoule sera prête une fois la recette terminée. Placez-le saladier sur le côté.
* Lavez et coupez les tomates et le demi concombre (le plus petit possible, la forme n’a pas d’importance).
* Mettez les tomates et le demi-concombre dans le saladier encore disponible.
* Epluchez l’oignon et coupez-le le plus petit possible. Si vous avez un hachoir, utilisez-le.
* Mélangez l’oignon au reste des légumes.
* Hachez la coriandre et la menthe. Si vous avez un hachoir, utilisez- le. Sinon, placez les feuilles dans un verre et hachez-les avec une paire de ciseaux.
* Mettez-les dans le saladier avec les légumes. Vous pouvez vous aider de votre lèche-plat pour bien racler votre verre ou votre hachoir.
* Reprenez votre saladier avec la semoule. Mettez votre main dedans et assurez-vous que toute l’eau a été absorbée.

***Le* « *Conseil du chef » est d’égrainer la semoule.* Pour se faire, détachez les grains en y enfonçant votre fourchette et effectuez des mouvements de va-et-vient.**

* Versez la semoule dans le saladier avec les légumes.
* Pressez-le citron. Si vous n’avez pas de presse-agrumes, coupez le citron en deux et pressez-le à la main. Vous pouvez vous aider d’une fourchette pour récolter un maximum de jus.
* Ajoutez le jus dans le saladier.
* Ajoutez également les deux cuillères à café d’huile d’olive (ou 6 pressions d’huile d’olive en spray), le sel et le poivre.
* Mélangez et dégustez.

Bon appétit !

Les ergothérapeutes d’EQLA