

DFM 930 CHAUD DEVANT 2018
« Les Bons petits plats de Francette »
Taboulé de Légumes croquants

Préparation : 30min, Repos : 3h, Cuisson : 20min, Pour : 4 Personnes

Il vous faut :

200g de couscous moyen, $\frac{1}{2}$ chou-fleur, 200g de haricots verts, 1 courgette, une vingtaine d'olives vertes, le jus de 1 citron, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 10 feuilles de menthe, sel, poivre.

Faites cuire le couscous conformément aux indications mentionnées sur le paquet. Salez et poivrez, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et égrainez bien avec une fourchette. Laissez refroidir.

Découpez le chou-fleur en fleurettes puis découpez-les en deux ou en quatre selon la taille. Taillez la courgette en tranches fines puis coupez-les en deux. Ciselez la menthe finement.

Équeutez les haricots verts et faites les cuire pendant 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Refroidissez-les aussitôt en les plongeant dans de l'eau glacée (pour fixer leur belle couleur verte), puis égouttez-les.

Dans un grand saladier, versez la semoule refroidie, les légumes, les olives, la menthe ciselée, le reste d'huile d'olive, le jus de citron, salez, poivrez, et mélangez. Laissez macérer au réfrigérateur pendant 2h puis servez frais.