

Taboulé d'automne

Pour 4 personnes

100g de graines de couscous

200g de carottes râpées

150g de feta

70g de noisettes concassées

1 cuil à café bombée de graines de cumin

1 cuil à café rase de [mélange d'épice loubia](#)

Quelques tranches de magret de canard fumé

Faites cuire les carottes râpées avec les graines de cumin et le mélange d'épice, dans une poêle avec un filet d'huile d'olive à feu moyen pendant 5 minutes.

Plongez les graines de couscous dans de l'eau bouillante, laissez-les gonfler puis égouttez-les (ou employez votre méthode).

Concassez les noisettes, émiettez grossièrement la feta et effilochez les tranches de magret.

Mélangez tout les éléments arrosez d'un trait d'huile d'olive, salez si besoin et bon appétit.