***Taboulé aux carottes glacées...***

***Pour 3-4 personnes***

200g de taboulé grain moyen

280g d'eau bouillante

3 carottes fanes par personnes (pas trop grosses)

1 cuil à soupe d'huile d'olive

2 cuil à soupe de jus de citron

1 cuil à soupe de miel

1 cuil à café rase de graines de cumin

1 cuil à café rase de graines de fenouil

Quelques feuilles de sauge

1/2 melon

Feta

Cheddar

Pistaches entières

Graines de courges

Olives Kalamata

Huile de noisette

Les carottes glacées: Lavez les carottes et coupez les fanes.

Dans une sauteuse (assez grande pour pouvoir bien étalez les carottes sur une seule couche) faites chauffer l'huile sur feu moyen, puis ajoutez-y le miel, le jus de citron et les graines de cumin et de fenouil. Laissez cuire 2-3 minutes en mélangeant avant d'y déposer les carottes sur une seule couche. Couvrez, baissez un peu le feu et laissez cuire le carottes pendant une quinzaine de minutes, retournez les carottes, rajoutez un peu d'eau si nécessaire et poursuivez la cuisson encore 10-15 minutes toujours à couvert. (Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau dans les carottes, elle ne doit pas rencontrer de résistance, si c'est le cas poursuivez la cuisson encore quelques minutes).

Retirez le couvercle, ajoutez les feuilles de sauge, montez un peu le feu et laissez encore cuire 2 -3 minutes de plus, jusqu’à ce que les carottes soient caramélisées et que le jus se soit évaporé. Réservez.

Le taboulé: Versez la semoule dans un saladier, ajoutez l'eau bouillante et laissez gonfler pendant 10-15 minutes. Grattez  les grains de taboulé avec une fourchette pour les décoller les uns des autres, ajoutez 2-3 cuil à soupe d'huile d'olive et mélangez.

Coupez la Feta en morceau, à l'aide d'un couteau éplucheur détaillez le cheddar en pétales. A l'aide d'une cuillère parisienne préparez des billes de melon.

Dans un saladier, mélangez le taboulé avec les pistaches, les graines de courge, les morceaux de feta et les pétales de cheddar, ajoutez les olives et les billes de melon et pour finir les carottes glacées. Arrosez le tout d'un filet d'huile de noisette et bon appétit.