

TABOULE ORIENTAL A LA MENTHE (thermomix)



Cette salade de saison facile à préparer est parfaite pour un déjeuner d'été ou un pique-nique en famille.

Une recette de mon partenaire [FOODYMIX](#)

LE PANIER RECETTE QUI REVOLUTIONNE LE THERMOMIX

à commander sur foodymix.fr

Ingrédients : pour 4 personnes

- 300 g de tomate
- 300 g de concombre
- 300 g de semoule
- 5 g de feuilles de menthe fraîche
- 5 g de persil plat
- 80 g d'oignon
- 1 poivron
- 1 jus de citron
- 80 g d'huile d'olive
- 1 c à c de cumin
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c de sel
- 1 c à c de poivre

Préparation :

- Placer dans le bol, les feuilles bien sèches d'un bouquet de menthe et d'un bouquet de persil plat.
- Mixer 5 secondes à vitesse 6
- Éplucher et couper en deux l'oignon, ajouter dans le bol puis mixer 3 secondes à vitesse 5.
- Puis réserver.
- Laver, épépiner et couper en morceaux le poivron.
- Faire de même avec le concombre et les tomates sans les épépiner.
- Ajouter l'huile d'olive, le jus d'1 citron, le cumin, le paprika, le sel et le poivre.
- Et enfin la semoule et mixer 20 secondes à vitesse 3 en sens inverse.
- mettre dans un saladier, les herbes réservées, les légumes et le contenu du bol
- mélanger et réserver au frais au moins 1 heure

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOX 2022

<http://thermominoux.over-blog.com>