

## Salade de semoule aux légumes d'été, sésame et menthe



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

### Ingrédients, pour 4-6 personnes

- 150 g. de semoule fine (de blé, maïs ou autre sans gluten)
  - Le jus de 2 citrons
  - 6 c. à s. d'huile d'olive
  - 250 g. de haricots plats
- 4 petites courgettes (vertes et/ou jaunes)
- 3 belles tomates (de couleurs différentes si possible)
  - 2 c. à s. de graines de sésame blond
- 1 bouquet de menthe fraîche ou 1 poignée de menthe séchée
  - Sel gris de mer
  - Poivre du moulin

### La recette de Juliette

1. Verser la semoule dans un saladier. Y ajouter le jus de citron et l'huile d'olive. Bien remuer et laisser gonfler 30 minutes. Remuer de temps en temps.
2. Laver les courgettes et les couper en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Les disposer dans un plat, les badigeonner d'huile et enfourner pour 20 minutes. Sortir du four et laisser refroidir.
3. Laver les haricots plats et les faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Laisser refroidir.
4. Placer les graines de sésame dans une poêle. Les faire torréfier sur une plaque à feu moyen pendant 2-3 minutes. Les retirer du feu lorsqu'elles commencent à "sauter". Retirer du feu et réserver.
  5. Couper les tomates en quartiers et ciseler la menthe.
6. Mélanger le tout dans un saladier et placer au réfrigérateur minimum 1h avant de servir. Assaisonner avec une vinaigrette maison.