Taboulé au thermomix

Informations

Préparation : 10 min	Cuisson : 0 min	Durée : 10 min	Difficulté : 2/10
Ingrédients : 14	Etapes : 9	Commentaires : 4	Astuces : 21

Ingrédients

250g de semoule (grains de semoule moyen)
100g de raisin sec
20g d'huile
3 feuilles de menthe fraiche
2 tomates
2 jus de citron
1/2 poivron rouge
1/2 poivron vert
1/2 concombre
1/2 oignon
1/2 gousse d'ail
Persil
Coriandre
Sel et poivre

Etapes

Pour cette recette facile de taboulé thermomix:

Â»

Epluchez l'oignon et l'ail, puis mettez les dans le bol du thermomix, et enfin mixez 5 secondes vitesse 5.

Â»

Ajoutez l'huile.

Â»

Coupez en 4 les tomates, et mettez les dans le bol du thermomix.

Â»

Epluchez et coupez grossièrement le concombre, puis mettez le dans le bol du thermomix.

Â»

Egrainez les poivrons, découpez les en lamelles, puis mettez les dans le bol du thermomix.

Â»

Mettez les feuilles de menthe fraiche, le jus de citron, quelques feuilles de persil plat, le sel et poivre, la coriandre et les raisins secs dans le bol du thermomix.

Â»

Mixez 5 secondes, vitesse 5.

Â»

Ajoutez la semoule et mélangez 5 secondes, vitesse 3 en fonction sens inverse.

Â»

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com

Versez dans un saladier et mettez au minimum 1 heure au frais dans le réfrigérateur avant de servir.
C'est une recette de cuisine trop bonne pour l'été

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com