

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette perso adaptée Thermomix

Taboulé comme vous l'aimez



Pour 5 à 6 personnes

300 g de semoule à grains moyens
1 oignon ou 2
3 tomates pelées
de la coriandre fraîche ou séchée
du persil (1 à 2 CS)
de la menthe (facultatif)
Le jus d'un citron
La pulpe de ce même citron
De l'huile d'olive (1 CS)
Du sel, du poivre

Si vous utilisez du poulet : il en faut environ 300 g, coupé en petits morceaux et revenus à la poêle.

Dans un saladier

Verser la semoule. La recouvrir de 280 g d'eau bouillante salée.
Ajouter un peu d'huile d'olive, du poivre à votre convenance.

La laisser gonfler et "cuire" environ 5 à 10 min. L'égréner avec une fourchette afin que tous les grains se détachent bien et qu'ils ne collent pas entre eux.

Dans le bol du TM

Mettre tous les ingrédients indiqués en bleu.

Mixer 2 à 3 sec VIT 6. Il ne faut pas que votre préparation soit en bouillie...A réserver dans le bol.

Verser le contenu du bol dans le saladier avec la semoule. Bien mélanger.
Ajouter l'ingrédient de votre choix : poulet, crevettes...