Taboulé au thon

(Semaine 4 – du 25 au 29 janvier 2021)

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 200g de semoule pour couscous
- 4 tomates bien mûres
- 200 g de thon au naturel
- 2 citrons
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel/poivre
- Menthe (facultatif)

Progression :

1) Dans un premier temps, faites tremper la semoule dans 1.5 fois son volume d'eau tiède. Laisser gonfler
2) Coupez les tomates en dés
3) Egouttez le thon et bien l'émietter
4) Pressez le jus des citrons dans la semoule et mélangez le tout de façon à ce que la semoule soit bien égrenée.
5) Salez, poivrez et ajoutez l'huile d'olive. Mélangez ensuite avec une fourchette.
6) Ajoutez le thon et les tomates à la semoule. Remuez l'ensemble de manière à bien incorporer tous les ingrédients
7) Finalisez l'assaisonnement à votre convenance avec un peu de vinaigrette par exemple

Bon Appétit !