

Taboulé aux pois chiches

Ingrédients pour 2 personnes

- 90g de couscous
- 90g de pois chiches cuits
- 1 tomate
- 1 concombre
- 1 oignon blanc
- 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Persil ou coriandre ou ciboulette
- Sel, poivre



Préparation

- Arrosez la semoule avec un verre d'eau dans un saladier et laissez reposer 10 minutes.
- Egrainez la semoule à la fourchette, versez le jus du citron pressé et mélangez.
- Coupez la tomate et le concombre en petits dés.
- Rincez à l'eau froide les pois chiches et égouttez les.
- Pelez et hachez l'oignon.
- Ajoutez les tomates, les pois chiches et l'oignon à la semoule.
- Salez, poivrez. Ajoutez l'huile et le persil ciselé. Mélangez bien et réservez au frais jusqu'au service.
- Servez froid.



Vous pouvez ajouter en protéines des lardons, du jambon blanc ou pays, du thon, 2 oeufs et varier les légumes avec des carottes ou radis coupés en rondelles, du poivrons en tranche, du maïs, etc.