



Taboulé

🕒 15 min 🌿 végétarienne 🍷 minceur

80 g de couscous
2 citrons bio

Mettre le couscous dans un saladier. Râper un peu de zeste du citron, presser le jus (soit env. 1dl), ajouter les deux, laisser le couscous reposer env. 5 min à couvert. Aérer le couscous avec une fourchette.

3 oignons fanes
250 g de tomates dattes
3 bouquets de persil plat
1 bouquet de menthe
2 c. s. d'huile d'olive
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Couper les oignons fanes en fines rouelles et les tomates en lamelles. Couper grossièrement le persil et la menthe, ajouter au couscous avec l'huile, saler, poivrer, mélanger.

Portion (¼): 167 kcal, lip 7g, glu 22g, pro 4g