

Taboulé aux fruits d'été

Taboulé aux fruits d'été

Ingrédients (Pour quatre personnes) :

1 verre de semoule précuite,
2 pêches,
2 brugnons,
3 abricots,
2 oranges,
2 citrons,
1 bouquet de menthe fraîche,
1 pincée de cannelle,
1 gousse de vanille,
1 cuillère à soupe d'eau de fleur
d'oranger.

Préparation :

- Couper en deux les oranges et citrons, puis les presser. Verser leur jus, l'eau de fleur d'oranger et 100 ml d'eau bouillante sur la semoule.
- Laisser gonfler au moins une heure au frigo (2 à 4°C).
- Laver les pêches, brugnons et abricots, puis les couper en petits cubes de même taille. Laver, égoutter, effeuiller et hacher la menthe mélangée, ensuite à la semoule.
- Fendre la gousse de vanille en deux dans la longueur, récupérer les graines avec la pointe d'un petit couteau pointu et les ajouter aux fruits.
- Saupoudrer de cannelle.
- Mélanger les cubes de fruits à la semoule délicatement afin de ne pas écraser les fruits.
- Mettre au réfrigérateur et servir frais.

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques