

Graine moyenne (couscous)
75 g / personne. Taboule
Faire 2 cuissons.

Pour 8 à 9 personnes :

3 tomates bien mûres (assez grosses)

1 petit oignon

1 petit concombre

4 petits piments verts, doux (pointus)

1/4 de piment rouge

Le jus de 4 citrons

5 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Sel, poivre

1 gros bouquet de persil

1 grosse poignée de feuilles de menthe

1 petit bouquet de coriandre fraîche

1 petit bouquet de ciboulette.

La veille :

Avoir la graine cuite.

Dans un grand saladier, verser la graine. Ajouter les tomates épluchées et coupées, l'oignon, le concombre, les piments, le piment, le tout finement coupé, le jus des citrons, l'huile d'olive.

Saler, poivrer. Bien mélanger.

Le lendemain :

Hâcher finement les herbes, les mélanger.

Ajouter le tout à la préparation faite la veille. Bien mélanger.

Adapter l'assaisonnement.

Avec 2 Kg de graine:
24 personnes