



Le taboulé est un classique des salades estivales, pour sa praticité et sa fraîcheur. Nous l'avons un peu revisité : au lieu des graines de couscous, nous utilisons du petit épeautre et l'associons, non pas au persil, mais à des fines herbes au choix, au gré de vos envies et de celles que vous aurez sous la main. Nous, nous avons opté pour les herbes de Provence...

Taboulé au petit épeautre

Ingrédients

Nous ne préparons pas notre taboulé avec des tomates. La raison est simple : la nature acide des tomates associée à une céréale risque fort d'entraîner lenteurs ou lourdeurs digestives et ballonnements.

- 200 g de petit épeautre
- 2 oignons nouveaux
- 1 concombre
- 2 c. à soupe de tapenade verte, noire ou bicolore
- fines herbes au choix : herbes de Provence (attention à la quantité : leur goût peut être intense), persil, basilic, coriandre, etc.
- 1 jus de citron
- huile d'olive
- poivre et sel gris

Recette

Pour qu'il cuise plus rapidement et soit délesté de ses phytates, faites préalablement tremper les grains de petit épeautre environ 2 heures (toujours jeter l'eau de trempage).

- Faire cuire le petit épeautre dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce que les grains soient fondants
- Égoutter et laisser refroidir
- Émincer finement les oignons
- Couper le concombre en tout petits dés
- Ciseler les fines herbes si elles sont fraîches
- Dans un saladier, verser l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre, puis délayer la tapenade
- Incorporez le petit épeautre, les oignons, le concombre et la/les fines herbes
- Bien mélanger et réserver au frais au moins 1 heure
- Servir le taboulé au moins 30 minutes après l'avoir sorti du réfrigérateur

Bon appétit