



Taboulé aux pruneaux, pois chiches et légumes croquants

Recette pour : 100 pax
Préparation : 20 min

Difficulté : Facile
Cuisson : 0 min

Coût/portion : 1,65€
Repos : 1h

Temps total : 1h20



Les Ingrédients

Taboulé

4 kg de semoule moyenne
3.5 L de jus d'orange
1 L d'huile d'olive vierge
2,5 kg de pruneaux dénoyautés
Maître Prunille (coupés en dés)
3 kg de pois chiches cuit (égouttés)
1 kg d'oignons ciselés surgelés
2 kg de cubes de poivrons multicolores surgelés
2,5 kg de tomates en dés
500 g de menthe hachée surgelée
Sel, poivre

Les Ustensiles

1 bac gastro GN 1/1
1 cul-de-poule 10 L
1 balance
1 grande cuillère
1 film alimentaire

Valeurs nutritionnelles

Pour 1 portion

Énergie : 200 kcal
Protéines : 4,4 g
Glucides : 26 g
Lipides : 7 g
Fibres : 3,6 g
Sel : 0,65 g

Les Etapes

Taboulé

- Verser directement tous les ingrédients dans un grand cul-de-poule : semoule crue, jus d'orange, huile d'olive, pruneaux coupés, pois chiches égouttés, oignons, cubes de poivrons, tomates en dés, menthe, sel et poivre
- Mélanger soigneusement à la cuillère pour bien répartir l'humidité et les éléments aromatiques
- Transvaser dans le bac gastro, filmer au contact, et laisser reposer au froid pendant 1 heure
- Juste avant le service, aérer légèrement le taboulé à la cuillère pour décoller les grains
- Servir en portions (petits bols, ramequins...)

Astuce de chef

- Cette version du taboulé permet un gain de temps considérable : tous les ingrédients sont prêts à l'emploi et la semoule s'hydrate à froid en une heure
- Préparation réalisable jusqu'à 24 h à l'avance
- Pour gagner du temps en production, utiliser un taboulé prêt à l'emploi nature (non assaisonné) et rehaussez-le avec les pruneaux, pois chiches et menthe. Cela permet une personnalisation rapide tout en maîtrisant les coûts et la cohérence nutritionnelle

Pour plus de recettes :



maitre.prunille