

# COUSCOUS BLÉ ET POIS CHICHES, FAÇON TABOULÉ ESTIVAL

PERSONNES : 10

## Ingredients:

- 1kg de Couscous Les Végétales
- 6-7 tomates
- 2 pommes vertes
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 40g de beurre demi-sel
- 1 c.à.c. de jus de citron
- Sel, poivre

## Instructions:

1. Préparation du Couscous : Réhydrater 1kg de Couscou Les Végétales avec 1,2kg d'eau ou de bouillon. Verser l'eau chaude, couvrir et laisser gonfler pendant 5 minutes.
2. Pendant ce temps, couper les tomates en cubes. Réserver.
3. Évider les pommes et les couper en cubes, citronner. Réserver.
4. Hacher l'ail, ciseler la menthe fraîche. Réserver.
5. Faire doucement fondre le beurre.
6. Mélanger tous les ingrédients (Couscous Les Végétales, pommes, jus de citron, oignons blancs, beurre fondu, sel, poivre).
7. Égrener et vérifier l'assaisonnement, réservez au frais puis servir froid.
8. Vous pouvez servir avec une vinaigrette selon votre goût.

