



Taboulé au saumon fumé et huile de colza

Niveau de difficulté : très facile

Temps de préparation : 15 minutes

Recette pour 6 à 8 personnes

Ingrédients

- 300 g de semoule de blé
- 200 ml de pulpe de tomate
- ½ concombre
- 100 g de maïs
- 1 citron
- 4 cuil. à soupe d'huile de colza
- 2 tranches de saumon ou truite fumé
- 2 échalotes
- 1 poivron rouge
- Menthe fraîche
- Ciboulette
- 200 g de tomates cerises

1. Dans un grand saladier, mettez la semoule et la pulpe de tomate, et complétez avec de l'eau bouillante pour la couvrir. Ajoutez l'huile de colza, le jus de citron et couvrez 20 minutes pour laisser gonfler la semoule.
2. Pendant ce temps, détaillez le concombre, l'échalote et le poivron rouge en petits dés, coupez les tomates cerises en 2, et ciselez la menthe et la ciboulette finement.
3. Détachez les grains de semoule à l'aide d'une fourchette puis ajoutez tous les légumes y compris le maïs et les herbes aromatiques.
4. Découpez des bandes de saumon fumé et roulez-les en rosace que vous disposez sur le taboulé avant de le servir. Salez et poivrez.