



Taboulé aux filets de sardines grillés au citron

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 3 boîtes de filets de sardines grillés au citron Saupiquet
- 150 g de semoule nature ou épicée
- 1 courgette
- 1 grosse tomate
- 1 poivron rouge
- 1/2 botte de persil plat
- 20 g de feta
- Le jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Laver tous les légumes. Réaliser une julienne avec la courgette, tailler la tomate et le poivron rouge en fine brunoise. Ciseler le persil. Réserver.
2. Égoutter les filets de sardine et réserver la marinade.
3. Faire gonfler la semoule. Et réserver au frais.
4. Dans un saladier, mélanger la semoule, les courgettes, les tomates, les poivrons rouges, le persil et la feta que vous aurez préalablement détaillée en cube.

5. Saler, poivrer, ajouter le jus de citron et l'huile d'olive. Compléter l'assaisonnement en ajoutant la marinade des sardines.
6. Dresser le taboulé dans des assiettes creuses, y déposer délicatement 3 filets de sardines grillées par personne, terminer en zestant un citron jaune sur les filets.
7. Déguster !