



# Taboulé d'automne

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Parce que la semoule de blé en contient une quantité intéressante, ce taboulé est l'occasion de faire un zoom sur le **zinc**, un micronutriment aux **multiples fonctions cellulaires**. Impliqué dans le métabolisme des protéines, dans le système immunitaire, dans la production des hormones, il a également des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoire et cicatrisantes. Le vaste répertoire de ses rôles biologiques en fait un élément fondamental de notre alimentation. Les aliments les plus riches sont entre autres : le **germe de blé**, le **foie de veau**, les **graines de courges**, le **crabe**, le **boeuf**. Attention, son absorption diminue lorsque l'alimentation apporte également des **phytates** qui sont des anti-aliments très présents dans les légumes secs et les céréales.

Pour : 4 personnes

Temps : 15min + 2h de repos

## INGRÉDIENTS

- 250g de semoule de blé
  - 1 carotte
  - 30g de chou rouge
  - 1 demi oignon jaune
  - 50g de maïs en conserve
  - 2 petites gousses d'ail
  - 4 càs d'huile d'olive
  - 250ml d'eau
  - Le jus d'un citron et demi
  - Sel, poivre
  - Menthe, ciboulette, coriandre
1. Pelez et hachez finement l'ail et l'oignon.
  2. Lavez, pelez et coupez les légumes en petits cubes.
  3. Dans un grand saladier, mélangez la semoule et les légumes.
  4. Pressez le citron, ajoutez l'eau, l'huile d'olive et versez le tout sur la semoule.
  5. Lavez et hachez finement la menthe, la ciboulette et/ou la coriandre et ajoutez à la semoule.
  6. Salez, poivrez et laissez reposer 2h au réfrigérateur, minimum.

## MENU

Intégrez cette recette dans un menu complet et équilibré :

- **Entrée** : Taboulé d'automne
- **Plat principal** : Gratin de chou-fleur à la béchamel
- **Dessert** : Flanc au caramel
- **A côté** : Du pain et de l'eau

GALERIE PHOTOS

