

Des vers pour ...

SEM 18 du 27 AVRIL au 02 MAI 2026



Taboulé de printemps

Le célèbre taboulé revisité en version printanière avec les asperges et le radis !

Ingrédients



Pour 1 l personne (1 personne)



Asperge verte
60g



Petit pois frais
25g



Semoule
3 c. à soupe bombées (50g)



Ail
1/2 gousse d'ail (3g)



Échalote
moins d'1/4 échalote (5g)



Radis rose
3 radis (30g)



Huile
1 c. à soupe (10g)



Sel
selon vos goûts

En cuisine !

se prépare en
- DE 20 MIN

1. Rincez les asperges. Retirez la base dure (sur 2cm environ). Épluchez-les avec un couteau si besoin. Videz les gousses des petits pois si nécessaires. Faites cuire l'ensemble 10 minutes dans l'eau bouillante. Ils doivent être tendres. Rincez-les à l'eau froide pour arrêter la cuisson.
2. Mettez la semoule dans un bol. Recouvrez-la de son volume en eau bouillante. Recouvrez d'un torchon. Laissez gonfler pendant 5 minutes. Égrenez ensuite avec une fourchette.
3. Épluchez l'ail et les échalotes. Émincez-les finement.
4. Lavez les radis. Coupez-les en rondelles les plus fines possibles.
5. Rincez les aromates si besoin. Ciselez finement.
6. Dans un bol, mélangez le sel, le poivre, le vinaigre et l'huile.
7. Dans le plat de service, versez la semoule. Répartir par dessus en les mélangeant les radis, les légumes verts et les bulbes émincés. Répartir les aromates ciselés. Versez la sauce.
8. Servir tiède ou fraîche cette salade aux couleurs du printemps.

« Laisse la vie te faire ce que le printemps fait aux fleurs »

Pinterest

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr