

Des recettes équilibrées végétaliennes

Taboulé



Valeurs nutritives par portion

Energie	532 kcal
Protéines	20 g
Glucides	58 g
Graisses	24 g

En % de l'énergie totale

15%
44%
41%

Des recettes équilibrées végétaliennes

Taboulé

Pour 4 portions

Ingrédients

250 g	de couscous (poids sec)
2.5 dl	de bouillon de légumes
300 g	de tomates cerise
300 g	de concombre
3	oignons nouveau
1	bouquet de persil plat
1	bouquet de feuilles de menthe
1-2	citrons pressés
80 g	de noix de cajou
4 cs	d'huile (par ex. huile d'olive)
Sel	
Poivre	
600 g	de substitut de yogourt à base de soja, nature



Préparation

Préparer le couscous avec du bouillon de légumes selon les instructions figurant sur l'emballage.

Couper en petits morceaux les légumes et les herbes et hacher les noix de cajou.

Mélanger le jus de citron et l'huile, saler et poivrer.

Mélanger le couscous avec les légumes, le persil, les noix de cajou et la sauce.

Incorporer à la salade une partie de la menthe ciselée.

Mélanger le reste de la menthe avec le substitut de yogourt à base de soja et disposer dans un bol.