



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

## TABOULE AUX RAISINS SECS (SEMOULE BIO)

### Ingrédients pour 100 portions en Kg :

ASSAISONNEMENT CITRON BOUTEILLE PLASTIQUE 1L	0.127
EAU DU ROBINET#	2.110
HM - CONCOMBRE#	0.633
HM - TOMATE	0.633
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE SL#	0.338
JUS TOMATE PUR JUS MARMANDE 1L PAMPRYL#	0.929
PERSIL COUPE SACHET 250G IQF SUR ARDO#	0.051
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.017
RAISIN SEC SULTANINE BRUN SACHET 1KG	0.633
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.051
SEMOULE COUSCOUS MOYEN BIO SAC 5KG LUSTUCRU#	2.072



### Progression de la recette:

#### LA VEILLE

Mettre les raisins secs à gonfler dans de l'eau.

#### LE JOUR MEME

##### CUISSON

Porter l'eau à ébullition.

Mettre la semoule dans un bac avec le sel et le poivre, puis la mouiller avec l'eau bouillante.

Couvrir le bac et laisser gonfler la semoule.

Ajouter l'huile dans la semoule gonflée et l'égrener à l'aide d'un fouet.

Refroidir la semoule.

Egoutter les raisins.

Mélanger la semoule, les herbes hachées, les raisins et l'assaisonnement citron.

Ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

Réserver le taboulé au frais au moins une heure avant de le dresser.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	219 kcal
Energie	918 kJ
Graisses totales	8.8 g
Dont AG saturés	1.1 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	29.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	6.3 g
Glucides complexes	-
Protéines	4.9 g
Sel	0.3 g
Calcium	14.1 mg