

LE CRI DU RADIS VOUS PROPOSE ...

Le Taboulé

MANGUE, GRENADE, MENTHE
THON BLANC, RICOTTA,
& NOIX DE CAJOU



PAR ALICE YOFIT

LE CRI
DU RADIS



4

15'

RECETTE

Taboulé mangue, grenade, menthe, thon ricotta & cajou



INGRÉDIENTS

- 4 PORTIONS DE **SEMOULE DE BLÉ**
- 1 **MANGUE** PARFAITEMENT MÛRE
- 1/2 **GRENADE**
- 1 **CITRON**
- 400G ENVIRON DE THON BLANC EN BOCAL OU CONSERVE
- 4 CUILLÈRES À SOUPE DE RICOTTA
- 2 GROSSES POIGNÉES DE **NOIX DE CAJOU**
- 2 GROSSES POIGNÉES DE GRAINES DE COURGE
- 2 GROSSES POIGNÉES DE GRAINES DE TOURNESOL
- 2 POIGNÉES DE **MENTHE FRAÎCHE**
- **HUILE D'OLIVE** DE NYONS
- FLEUR DE SEL & POIVRE

ÉTAPE 1

VERSEZ LA SEMOULE DANS UN SALADIER PUIS RECOUVREZ D'EAU BOUILLANTE. AJOUTEZ UN FILET D'HUILE D'OLIVE, REMUEZ, PUIS COUVREZ AVEC UNE ASSIETTE. LAISSEZ GONFLER 5 MIN PUIS REMUEZ ET RÉPARTISSEZ DANS CHAQUE ASSIETTE.

ÉTAPE 2

AJOUTEZ LES AUTRES INGRÉDIENTS : PRÉPAREZ LA MANGUE, COUPEZ-LA EN 2 ET SERVEZ-VOUS D'UN VERRE À EAU POUR VENIR "DÉMOULER" LA CHAIRE DE SA PEAU. IL SUFFIT DE PLACER LE VERRE ENTRE LA PEAU ET LA CHAIRE (PEAU VERS L'EXTÉRIEUR) PUIS DE FAIRE GLISSER LA MANGUE LE LONG DU VERRE. LA PEAU VA SE DÉCOLLER PARFAITEMENT. RÉCUPÉREZ LA MANGUE, COUPEZ-LA EN PETITS DÉS. RINCEZ PUIS CISELEZ LES FEUILLES DE MENTHE. DÉTACHEZ DÉLICATEMENT CHAQUE GRAINE DE GRENADE. ÉGOUTTEZ ET ÉMIETTEZ LE THON. PRESSEZ LE CITRON PUIS RÉPARTISSEZ DES PETITS "NUAGES" DE RICOTTA. TERMINEZ PAR LES NOIX ET GRAINES PUIS UN GÉNÉREUX FILET D'HUILE D'OLIVE. DE LA FLEUR DE SEL, QUELQUES TOURS DE MOULIN À POIVRE. C'EST PRÊT !

