

RECETTE

TABOULE LIBANAIS

Famille Recette

Entrées Froides

Proposée par :

Régine

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Blé concassé	FEC	100				
2	Tomates	LV					6
3	Oignons	Assais.					2
4	Bouquet de Persil	Assais.					1
5	Bouquet de Menthe	Assais.					1
6	Citrons	Assais.					4
7	Cannelle	Assais.					une pincée
8	Huile d'Olive	MG				6	
9	Sel-Poivre						
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Mettre le blé concassé dans un grand saladier. Couvrir d'eau bouillante salée et laisser tremper 30 min à température ambiante. Laver et équeuter le persil, laver et effeuiller la menthe, éponger avec un papier absorbant puis hacher finement. Hacher les oignons finement. Plonger les tomates 1 min dans l'eau bouillante, peler, épépiner et couper en petits dés. Egoutter le blé, presser pour retirer l'excédent d'eau. Mettre dans un saladier, ajouter les oignons, les tomates, les herbes, le jus des citrons, la cannelle, le sel, le poivre et l'huile. Mélanger et réserver au réfrigérateur environ 3 h, servir très frais.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.