



humm

Taboulé à la
Montbéliard



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g ou 100mL

Kilocalories	130,7 Kcal
Valeur énergétique	547 KJ
Matières grasses	5,6 g
Acides gras saturés	1,7 g
Glucides	10,4 g
Sucres	1,2 g
Protéines	5,2 g
Sel	0,4 g

Le Nutri-Score est développé et soutenu par Santé Publique France et les pouvoirs publics.



PLAT

Taboulé à la Montbéliard



Niveau facile



Préparation : 45 min
+ 2h au réfrigérateur
Cuisson : 15 min



4 personnes

Ingrédients :

- 1 Saucisse de Montbéliard (180g)
- 200g de semoule de couscous
- 180ml d'eau
- 1 carotte cuite (125g)
- 1/2 concombre (150g)
- 1/2 poivron jaune (75g)
- 2 tomates (200g)
- feuilles de basilic (5g)
- 50g de pois chiches
- 1 c à s d'huile d'olive (15g)
- poivre (2g)

Préparation :

Porter de l'eau à ébullition puis verser sur la semoule, couvrir et laisser reposer 5 minutes. Ce temps écoulé, égrainer la semoule à l'aide d'une fourchette puis laisser complètement refroidir.

Couper la saucisse en petits cubes et les faire revenir à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Laisser refroidir.

Laver les légumes, égrainer les poivrons et les émincer en petits dés, de même pour les tomates. Ajouter la carotte cuite coupée en rondelles, les dés de saucisse, les légumes, pois chiches et le basilic finement ciselé à la semoule, verser l'huile d'olive, poivrer à votre convenance puis bien mélanger.

Réserver au réfrigérateur 2h minimum avant de déguster.

Présentation :

Dans un saladier, ciseler un peu de basilic en dernière minute.

Vins en harmonie :

Rosé frais
Blanc frais



Réputée pour son caractère, la saucisse de Montbéliard cultive surtout le goût du plaisir, transmis par chacun des acteurs de sa fabrication. Ce produit riche en surprises, autrefois star des tablées hivernales, s'invite désormais dans tous les instants de consommation et à toute saison...

