

TABOULÉ AUX HERBES SAUVAGES



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
semoule (couscous) précuite grains moyens	200gr
sel, poivre noir, fleur de sel	
Huile d'olive	
Trèfle des prés - Vesce à feuilles étroites - Alliaire - Cardamine des prés - Ail des ours - Menthe - Fenouil - Ciboulette	

Préparation

1. Préparer la semoule (j'utilise une semoule précuite grains moyens) suivant les indications du paquet, laisser refroidir.

2. Aller faire une chouette balade en forêt (ou dans ton jardin) avec le petit guide des plantes sauvages comestibles. Faire un joli bouquet en apprenant aux enfants à reconnaître les feuilles et fleurs. Trèfle des prés - Vesce à feuilles étroites - Alliaire - Cardamine des prés - Ail des ours - Menthe - Fenouil - Ciboulette.

3. Rentrer à la maison, brosser délicatement les fleurs pour enlever les petits insectes éventuels. Laver et hacher les herbes, les ajouter à la semoule refroidie avec un filet d'huile d'olive, une pincée de fleur de sel, poivrer généreusement et mélanger.
