TABOULÉ AUX HERBES SAUVAGES & CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4 personnes

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

Préparation

Ciboulette

des prés - Ail des ours - Menthe - Fenouil -

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 reconnaitre les feuilles et fleurs. Trèfle
	des prés - Vesce à feuilles étroites - Alliaire - Cardamine des prés - Ail des ours - Menthe - Fenouil -
	Ciboulette.

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