

# TABOULÉ AUX HERBES SAUVAGES



## 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 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.  

---

---