

# TABOULÉ À LA GRENADE ET AU PERSIL



Par

**Nadiya Hussain**


## INGRÉDIENTS :

- 250 g de couscous
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 tomates épépinées et hachées finement
- 1 carotte râpée
- 1/2 poivron jaune coupé en petits dés
- 2 oignons nouveaux finement tranchés
- 80 g de graines de grenade
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- Le zeste et le jus de 1 citron
- 50 g de persil plat frais, haché finement
- 1 pincée de sel


## RECETTE :

1. Versez le couscous dans un saladier. Ajoutez le beurre puis recouvrez d'eau bouillante jusqu'à 1 cm au-dessus du couscous. Couvrez de film alimentaire de façon bien hermétique et laissez gonfler pendant que vous préparez le reste des ingrédients.
2. Mettez l'ail et les tomates hachés, la carotte râpée, le poivron jaune en dés, les oignons verts émincés, les graines de grenade, l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron, le persil ciselé et le sel dans un grand saladier et mélangez bien le tout avec vos mains en écrasant un peu les ingrédients de façon à ce qu'ils rendent un peu de jus que le couscous absorbera.
3. Égrenez le couscous à l'aide d'une fourchette puis ajoutez-le au mélange de légumes. Mélangez bien et servez.

## PRÉPARATION :

 20 minutes

 15 minutes

 4 personnes

 Facile