

# AMARANTE EN TABOULÉ

Préparation sans gluten avec de petites graines qui rappellent la recette originale, enrichie en végétaux dont la vitamine C (tomate, persil), saveur olive.

1/2 verre amarante  
1 tomate  
2 càs persil  
1 tasse olives noires  
1-2 càs huile d'olive  
Sel - poivre



 15 minutes  
 30 minutes  
 2 portions



1. Mesurer l'amarante



2. Verser dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau froide



3. Mettre à chauffer à feu doux à moyen et laisser bouillonner pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Si nécessaire, rajouter un peu d'eau.



4. En fin de cuisson toute l'eau s'est évaporée et les graines sont sèches et glissent sur le fond de la casserole



5. Verser les graines d'amarante dans un bol en attendant de refroidir



6. Effeuillez quelques branches de persil



7. Laver les feuilles à l'eau claire



8. Émincer le persil finement (éventuellement mixer)



9. Mélanger persil et graines



**10.** La base de taboulé est prête



**11.** Laver, vider une tomate et préparer à couper en très petits dés



**12.** La tomate apportera humidité dans le taboulé



**13.** Ajouter les olives (à la grecque) et les couper en très petit comme le reste



**14.** Mélanger tous les éléments



**15.** Ajouter l'assaisonnement : huile d'olive, sel, poivre et placer au frais



**16.** Dresser et servir frais