

GREEN TABOULÉ A LA SPIRULINE

Une autre façon d'utiliser la spiruline alimentaire, un super aliment pour tous plutôt qu'un complément alimentaire pour un seul. La couleur verte est plus appétissante que la couleur blanche de la semoule, les autres ingrédients (tomate, olives, huile non raffinée, herbes fraîches, échalotes) entrent dans le cadre du régime méditerranéen bien connu pour ses vertus santé



- | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| 1 verre couscous sans gluten | 1 tasse olives noires dénoyautées | 2 càs huile d'olive |
| 1 verre d'eau | 2 petites échalotes | |
| 1 càs thym | 1 poignée feuilles de menthe fraîche | |
| 1 càc spiruline | 3 càs persil hâché | |
| 2 càs huile de colza | 4 càs vinaigre de cidre | |
| 1 tomate | Sel - poivre | |

 10 minutes
 3 -4 portions



1. Verser le taboulé dans un récipient. Semoule de riz, maïs ou les deux donc sans gluten



2. Préparer le même volume d'eau dans une casserole que l'on met à frissonner pour y ajouter le thym après avoir arrêté le feu. On laisse infuser 5 minutes



3. Ajouter la spiruline à la semoule et mélanger à sec. Attention il ne faut pas en mettre trop, car 1 cuillère à café suffit pour 3 ou 4 portions. En trop grande quantité elle peut donner un goût légèrement âpre rappelant la terre



4. Ajouter le sel et le poivre



5. Ajouter l'huile de colza



6. Remettre à chauffer l'infusion jusqu'à ébullition et éteindre (pour avoir un liquide très chaud). Puis filtrer l'infusion en la versant d'un coup sur le taboulé



7. Remuer rapidement et sans attendre la semoule dans le liquide chaud pour éviter que les grumeaux se forment et couvrir 5 minutes



8. Pendant ce temps, émincer quelques feuilles de menthe fraîche



9. Une fois que la semoule a absorbé toute l'eau de l'infusion, égrainer avec une fourchette



10. Ajouter la menthe



11. Ajouter le persil haché et bien mélanger le tout



12. Émincer une tomate après l'avoir vidée de ses graines puis l'ajouter au taboulé



13. Émincer également les olives et les échalotes que l'on ajoute au taboulé avec le vinaigre de cidre



14. Bien mélanger le tout et finir en ajoutant encore un peu d'huile d'olive parfumée



15. Dresser avec éventuellement quelques feuilles de salade verte, et déguster ce taboulé bien parfumé aux herbes fraîches et aux olives