TABOULÉ COURGETTES ET HERBES INFUSÉES

TABOULÉ COURGETTES ET HERBES INFUSÉES, à base de couscous de riz-maïs qui a gonflé dans une infusion chaude de plantes médicinales. Les courgettes ont doré et les condiments relèvent la saveur de ce plat simple et rapide à préparer.

2 courgettes
1 volume couscous sans gluten
1 volume eau
2 càs herbes séchées
2 càs huile de lin
2 càs tamari
20 gr câpres
20 gr olives vertes
1 tasse herbes aromatiques
1 morceau gingembre

15 minutes
15 minutes
4 portions

1. Laver, essuyer et trancher les courgettes en très petits dés

2. Les plonger dans un fond d'huile d'olive chaude pour dorer environ 10 à 15 minutes, tout en surveillant

3. Plonger les herbes séchées à infuser dans un volume d'eau frémissante, feu éteint, puis couvrir. Laisser infuser environ 5 à 10 minutes le temps que les courgettes cuisent

4. Les courgettes doivent être dorées et ne pas s'écraser (éteindre dès qu'elles sembles cuites)

5. Réserver les courgettes après cuisson dans un plat couvert ou filmé

6. Préparer un volume de couscous sans gluten dans un récipient

7. Filtrer l'infusion pour le même volume de liquide que le couscous

8. Ajouter l'infusion chaude au couscous et attendre au moins 5 minutes jusqu'à ce que l'eau soit bien absorbée

9. Égrainer le couscous à la fourchette pour l'aérer, puis plonger les courgettes

10. Bien mélanger l'ensemble couscous-courgettes

11. Préparer les olives vertes et les câpres après les avoir rincé

12. Émincer les olives au couteau

13. Ajouter les olives émincées et les câpres au taboulé

14. Ajouter l'huile de lin

15. Ajouter le tamari ou du sel

16. Ajouter les herbes aromatiques (mélange - persil, menthe, ciboulette...)

17. Râper un morceau de gingembre pour relever le plat et bien mélanger le tout

18. Dresser généreusement

19. Peut se consommer tiède, à température ambiante ou frais