

Taboulé à la Sardine



2 personnes

10 min préparation

cuisson

Les ingrédients

- 1 boîte de 115 g** de Sardines à l'huile d'olive et au Citron olive la belle-iloise
- 2 petites** tomates
- $\frac{1}{4}$ d'oignon rouge
- 100 g** de semoule moyenne précuite
- $\frac{1}{2}$ jus de citron
- 2 pincées** de sel
- Quelques feuilles** de menthe ou coriandre fraîches

Les étapes

- 1- Ouvrir la boîte de sardines et en réserver 2 pour la présentation
- 2- Mélanger la semoule avec l'huile des sardines et le sel
- 3- Ajouter les tomates coupées en petits cubes, puis le jus de citron, le reste de sardines concassées grossièrement et les herbes hachées
- 4- Mettre au frais (la semoule va gonfler avec l'eau des tomates)
- 5- Au bout de 30 min, remuer avec une fourchette et remettre au frais encore 60 min minimum
- 6- Remuer une nouvelle fois avant de servir. N'hésitez pas à goûter pour vous assurer que la semoule ne croque plus sous la dent