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
¼ d'oignon rouge
100 g de semoule moyenne précuite
½ 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