



TABOULÉ AUX FRUITS FRAIS ET À LA MENTHE

(cerises, abricots, jus d'orange et raisins secs) Eau à volonté

Ingédients



X 2

Le jus de 2 citrons pressés



360 ml de jus d'orange fraîchement pressé



1 kg d'abricots



1 kg de cerises



X 15

15 feuilles de menthe



150g de raisins secs



+/- 360g de semoule de blé (25 g par personne)



3 litres de lait demi-écrémé



Eau

Matériel



Un couteau

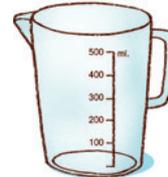


Une planche à découper



X 2

2 récipients



Un mesureur gradué en ml



Un presse-agrumes



X 15

15 bols



X 15

15 verres



Pour 15 personnes



1€/pers



25 à 30 min



1 Couper les oranges et les citrons en deux. Les presser afin de récolter le jus séparément.



2 Dans un récipient, placer la semoule, ajouter le jus d'orange et laisser reposer 5 à 10 min.

Pendant ce temps, laver les fruits et la menthe.



Dénoyauter les cerises et les abricots.



Les couper en petits dés et les arroser du jus de citron.



Ciseler la menthe.



6



5 Ajouter les cerises, les abricots, les raisins secs et la menthe ciselée à la semoule. Puis mélanger.

Accompagner d'un verre de lait
Eau à volonté.