

Taboulé de fonio à la feta



www.audalacuisine.com

✓ **Préparation** : 15 minutes

✓ **Cuisson** : 10 minutes

✓ **Ingrédients**

pour 4 personnes :

- 75 g de fonio
- 1 grosse tomate cœur de bœuf
- ¼ de concombre
- ½ poivron jaune, vert ou rouge
- 150 g de feta
- 30 g de graines de courge
- 50 g de raisins secs
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de gomasio



✓ **Préparation :**

Mesurez le volume du fonio à l'aide d'un verre doseur puis versez-le dans un saladier. Remplissez le saladier d'eau pour rincer le fonio. Attendez que celui-ci tombe au fond de l'eau puis enlevez l'eau en la versant doucement. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire. Mettez le fonio dans une casserole avec 2 fois ½ son volume d'eau. Salez et portez à ébullition. Faites cuire 7 minutes à feu doux, puis couvrez et laissez gonfler hors du feu pendant 3 minutes.

Lavez les légumes. Coupez les tomates en dés. Épluchez une bande sur deux du concombre et coupez-le en dés. Épépinez le poivron et coupez-le également en dés. Coupez la feta en petits dés et ciselez la menthe.

Dans un saladier, mettez le fonio refroidi, les légumes en dés, la feta, les graines de courge, les raisins secs et la menthe fraîche. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le gomasio. Mélangez.

Servez le taboulé en entrée, en accompagnement ou en plat principal.

www.audalacuisine.com