

Taboulé de pamplemousse aux pois cassés

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 100g de pois cassés
- 10 feuilles de menthe
- 200g de semoule de couscous
- 40g d'huile d'olive
- 2 pamplemousses
- 1 c.à.c de sel et de poivre



Préparation

1. Rincer les pois cassés et les verser dans une casserole avec 5 fois leur volume d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes à couvert.
2. Dans un grand saladier, mélanger la semoule de couscous et le même volume d'eau bouillante, couvrir d'un torchon propre et laisser gonfler.
3. Laver les pamplemousses, récupérer le zeste de 1 pamplemousse, puis les couper en deux. Presser une moitié pour récupérer 20g de jus. Dans un bol, mélanger ce jus avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Détailler le reste des pamplemousses en quartiers.
4. Egrener la semoule avec une fourchette, elle doit être bien moelleuse. Ajouter la menthe lavée et ciselée, le zeste râpé, les quartiers de pamplemousse et la sauce.
5. Rincer et égoutter les pois cassés, les ajouter dans le saladier et tout mélanger puis servir.

