

Hin 2B10b 2012 Thème 3

Taboulé à la chèvre et à la carotte

A partir de 12 mois
Préparation : 15 mins
Marinade : 30 mins
Cuisson : 8 minutes
Difficulté :
Coût :

.....

1 petite carotte
Le jus de ½ orange
10g de fromage de chèvre doux
30g de graines de couscous fines
2 cuillères à soupe de feuille de menthe hachées
1 pincée de cumin
½ cuillère à café d'huile d'olive
2 pincées de sel

.....

Lavez et épluchez la carotte. Coupez-la en fines rondelles et faites-la cuire 5 minutes environ à la vapeur

Placez les rondelles de carotte dans un bol et arrosez avec le jus d'orange. Ajoutez l'huile, le sel et le cumin. Mélangez bien. Couvrez, placez au réfrigérateur et laissez mariner 30 minutes.

Dans une casserole, portez à l'ébullition 20 cl d'eau. Versez l'eau sur les graines de couscous. Couvrez et laissez gonfler. Séparez bien les graines du couscous à l'aide d'une fourchette. Laissez refroidir. Incorporez les rondelles de carotte, la menthe hachée et le chèvre émietté. Salez légèrement. Mélangez bien. Servez frais.