



TABOULÉ DE SEMOULE À LA MENTHE

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 200g de semoule fine
- 3 tomates
- 1 concombre

- 2 citrons (jus)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 10/15 feuilles de menthe fraîche

Préparation

1. Préparer les ingrédients

Pressez les citrons pour récupérer le jus. Lavez les tomates et le concombre et coupez-les en petits dés. Rincez et ciselez finement la menthe.

2. Gonflage de la semoule

Versez la semoule dans un grand saladier. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, une pincée de sel et mélangez bien. Couvrez et laissez gonfler à température ambiante pendant environ 15 minutes.

3. Aérer et assaisonner

Quand la semoule est bien gonflée, égrenez-la avec une fourchette. Ajoutez les dés de tomates et de concombre, puis incorporez la menthe ciselée. Mélangez délicatement.

4. Laisser reposer et servir

Couvrez le taboulé et placez-le au frigo pendant environ 1h pour que les saveurs se diffusent bien. Servez frais, en entrée ou en accompagnement lors d'un barbecue. Bon appétit !



GASPACHO DE CONCOMBRES & MENTHE

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 2 concombres
- 2 yaourts nature
- 10 à 15 feuilles de menthe fraîche
- Le jus d'un citron
- Quelques gouttes de tabasco
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Préparer les ingrédients

Épluchez les concombres, coupez-les en morceaux. Rincez la menthe et pressez le citron.

2. Mixer la préparation

Dans un blender ou un mixeur, ajoutez les morceaux de concombre, les yaourts, la menthe, le jus de citron, l'huile d'olive et quelques gouttes de tabasco. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.

3. Ajouter l'assaisonnement

Goûtez et rectifiez selon vos goûts. Ajoutez une pincée de sel si vous le souhaitez.

4. Mettre au frais et servir

Versez le gazpacho dans un saladier ou des verrines. Couvrez et placez au frigo pendant environ 1h. Servez bien frais, décoré de quelques feuilles de menthe. Bon appétit !



SALADE FRAISES & PASTÈQUES À LA MENTHE

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 300g de fraises
- 400g de pastèque
- Le jus et le zeste d'un citron vert
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sucre
- 10 feuilles de menthe fraîche

Préparation

1. Préparer les fruits

Lavez les fraises, équeutez-les puis coupez-les. Coupez la pastèque en morceaux. Râpez finement le zeste du citron vert et pressez le jus.

2. Assembler la salade

Dans un saladier, déposez les morceaux de fraises et de pastèque. Ajoutez le zeste et le jus de citron vert, puis incorporez le sucre et le miel. Mélangez délicatement.

3. Ajouter la menthe

Ciselez finement la menthe fraîche et ajoutez-la à la préparation. Mélangez à nouveau pour bien répartir les arômes.

4. Mettre au frais et servir

Couvrez la salade et placez-la au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Servez bien frais, en dessert léger ou en collation fruitée. Bon appétit !



BOULETTES DE BŒUF & MENTHE

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 500g de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf

- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à café de cumin moulu
- 10 feuilles de menthe
- Sel & poivre

Préparation

1. Préparer les ingrédients

Épluchez et hachez finement l'oignon et la gousse d'ail. Ciselez la menthe fraîche. Battez légèrement l'œuf dans un petit bol.

2. Mélanger la farce

Dans un grand saladier, mélangez le bœuf haché avec l'oignon, l'ail, l'œuf, la chapelure, la menthe ciselée, le cumin, du sel et du poivre. Travaillez bien la farce jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

3. Former les boulettes

Avec les mains, façonnez des boulettes de la taille d'une noix. Déposez-les au fur et à mesure sur une assiette ou une planche.

4. Cuisson des boulettes

Faites chauffer un filet d'huile dans une grande poêle. Faites cuire les boulettes à feu moyen pendant environ 8 à 10 minutes, en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

5. Servir

Servez chaud, accompagné de riz, de semoule, de légumes rôtis ou d'une sauce yaourt-menthe pour encore plus de fraîcheur. Bon appétit !