



# TABOULÉ ET SES PETITES SOUPES FROIDES



**Temps de préparation**  
40 minutes



**Temps de cuisson**  
10 minutes



**Niveau de difficulté**  
★

## **Taboulé pour 6 personnes**

500g de semoule à couscous moyenne  
6 tomates pelées et coupées en petits dés  
4 citrons pressés  
Les feuilles ciselées de  
5 branches de menthe  
1 gros oignon blanc émincé  
100ml d'huile d'olive  
1 verre d'eau  
Sel

### **Déroulement de la recette du taboulé**

Mélanger tous les ingrédients et laisser gonfler au moins 3 heures au frais.

## **Gaspacho pour 6 personnes**

4 tomates  
La chair d'1 poivron vert  
La chair d'1 poivron rouge  
1 concombre épluché  
1 oignon épluché  
2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès ou balsamique  
1 tranche de pain de mie  
Les feuilles d'un bouquet de basilic  
50ml d'huile d'olive  
Sel, poivre et piment en poudre

## **Soupe de petits pois à la menthe pour 6 personnes**

2kg de petits pois, écosés et cuits 10 minutes  
dans de l'eau bouillante salée  
Les feuilles de 2 branches de menthe

## **Soupe de melon à l'estragon pour 6 personnes**

La chair de 2 melons  
10 feuilles d'estragon

### **Déroulement des recettes des soupes**

Mixer tous les ingrédients au robot et servir frais.



*Si le taboulé est trop sec, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau !*



*Rectifiez la consistance des soupes si nécessaire !*

*Autant d'idées pour un apéritif sympa avec la sangria d'été !*