

TABOULÉ AU GIRAUMON

DÉFI FAMILLES
Marie Perle
Elise Perle
Dietétique et Nutrition



Bon, équilibré et peu coûteux !

Une salade pleine de pep's où le giraumon joue les invités surprise ! Ce taboulé frais, coloré et croquant revisite les classiques avec une touche locale et vitaminée.

Liste des ingrédients.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 640 g de semoule cuite (semoule fine ou moyenne, de blé)
- 4 branches de persil frais
- 2 piments végétariens
- 320 g de concombre pelé et épépiné (environ 1 gros)
- 160 g de giraumon cru
- 80 g de graines de grenade
- 40 g d'huile d'olive
- 4 c. à café de vinaigre de cidre
- 4 pincées de paprika



Les étapes de la recette

Préparer les légumes et graines

1. Peler et épépiner le concombre, le couper en petits cubes.
2. Peler le giraumon, retirer les graines et réserver celles-ci. Couper la chair en petits dés.
3. Égrainer la grenade pour récupérer les grains.

Torréfier les graines de giraumon

4. Dans une petite poêle avec un fond d'huile, faire griller les graines de giraumon à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Réserver.

Ciseler les aromates

5. Couper finement le persil et les piments végétariens.

Assembler le taboulé

6. Dans un grand saladier, mélanger la semoule cuite avec le giraumon, le concombre, la grenade, les graines torréfiées et les aromates.

Assaisonner

7. Arroser avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, saupoudrer de paprika.
8. Bien mélanger et laisser reposer au frais au moins 30 minutes avant de servir.

Ti Kozé nutrition

Un plat idéal pour les occasions en plein air ou pour un repas complet à emporter facilement.

Zoom nutritionnel

360 kcal par portion. Cette recette copieuse combine les glucides complexes de la semoule, les fibres et antioxydants des légumes, ainsi que les acides gras insaturés de l'huile d'olive et des graines de giraumon torréfiées. Les vitamines A et C issues du giraumon, du piment végétarien et de la grenade contribuent au soutien immunitaire et à la protection cellulaire.

À associer avec :

- Un filet de poisson grillés (thon, dorade, colin) ou du poulet mariné au citron, pour ajouter des protéines maigres.

- En boisson une eau aromatisée pour rester dans la légèreté.

Éviter :

- Trop d'huile dans l'assaisonnement : l'huile d'olive est bénéfique, mais en excès elle alourdit inutilement un plat pensé comme léger.

Le + Santé

- C'est une recette majoritairement crue, ce qui

permet de préserver les enzymes, les vitamines sensibles à la chaleur et une grande partie des antioxydants.

- L'association de saveurs et textures (acidulé, croquant, fondant) stimule la mastication : un point essentiel pour la digestion et la régulation de l'appétit

Focus ingrédient : Le concombre

Ce légume de la famille des cucurbitacées est l'un des plus consommés en Martinique, apprécié pour sa légèreté. Composé à plus de 95 % d'eau, il est particulièrement désaltérant et contribue à l'hydratation de l'organisme, ce qui en fait un allié idéal sous notre climat.

Adaptations & Variantes

Version gourmande : ajoutez quelques dés d'avocat ou un filet de fromage frais pour plus d'onctuosité et de bons gras.

Version protéine végétale : intégrez des pois chiches ou des lentilles corail, qui apportent des protéines et rendent le plat plus complet.

- Éloïse PLACIDE -