



Recette SALÉE

Cette recette peut être réalisée par un enfant, sous la surveillance d'un adulte.



Nombres de personnes : 6 - Temps de préparation : 20 mn

Cuisson : 5 mn - Difficulté : Facile



Taboulé de blé au citron et à la menthe



> Préparation

- Epluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles.
- Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Faites-y cuire les rondelles de carottes et les petits pois pendant 15 minutes.
- Faites cuire le blé dans l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet.
- Egouttez les légumes et le blé, laissez refroidir.
- Lavez, séchez et effeuillez la menthe. Ciselez-la finement. Pressez le jus des citrons. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, la menthe ciselée et une grosse pincée de poivre.
- Mettez dans un saladier le blé, les rondelles de carottes, les petits pois. Arrosez avec la vinaigrette au citron et mélangez bien. Mettez au frais pendant une heure.
- Plongez les brins de ciboulette quelques secondes dans l'eau bouillante.
- Etalez les tranches de jambon sur le plan de travail. Garnissez les de taboulé de blé puis roulez les tanches de jambon sur elles-mêmes. Nouez-les avec un brin de ciboulette, disposez dans un plat et servez.

Ingrédients

- 6 tranches un peu épaisses de jambon blanc
- 200 g de blé du type «Ebly»
- 100 g de petits pois surgelés
- 3 petites carottes
- 2 citrons jaunes
- 4 tiges de menthe
- 6 brins de ciboulette
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre