

TABOULE AUX FRUITS SECS & MIRABELLES

Pour 1 personne

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min



40 g de semoule de couscous complète (en magasin bio)

1 pincée de sel

5 g de beurre

20 g de raisins secs

1 cuillère à soupe de pistaches

1 cuillère à soupe d'amandes en bâtonnets ou effilées ou entières et hachées

1 cuillère à soupe de pignons

1 cuillère à café de sucre glace

2 pincées de cannelle en poudre

10-12 mirabelles

1 cuillère à soupe de miel d'acacia

2 ou 3 feuilles de menthe

- 1 Préchauffer le four à 180°C et y mettre les fruits secs (pistaches, amandes et pignons) à dorer pendant quelques min en surveillant. Les sortir du four et les laisser refroidir.
- 2 Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau chaude.
- 3 Laver, sécher et ciseler les feuilles de menthe (en garder une pour la déco).
- 4 Mettre la semoule de couscous, le sel et le beurre en petites lamelles dans un bol. Faire bouillir de l'eau (le même volume que la semoule) et la verser sur la semoule. Laisser gonfler pendant 10 min puis l'égrener avec deux fourchettes.
- 5 Mélanger le sucre glace et la cannelle. En verser les 3/4 sur la semoule, ajouter les raisins, la menthe et les 3/4 des fruits secs. Mélanger.
- 6 Laver et sécher les mirabelles, les couper en deux et les dénoyauter.
- 7 Faire chauffer le miel dans une petite poêle et y mettre les mirabelles, mélanger délicatement et laisser cuire 2 min à feu doux : elles ne doivent pas se défaire.
- 8 Ajouter la moitié des mirabelles au mélange semoule-fruits secs, remuer délicatement.
- 9 Verser dans un joli bol, parsemer des mirabelles et du 1/4 des fruits secs restants. Décorer d'une feuille de menthe et saupoudrer du sucre glace-cannelle.
- 10 Déguster tiède ou frais.