RECETTE D'ALEXANDRE COUILLON, CHEF 3 ÉTOILES DU RESTAURANT LA MARINE

TABOULÉ DE SARRASIN

pour 4 personnes

LES INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 1 oignon
- 125g de sarrasin
- 50g de tomates confites
- 12g de raisins secs
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Quelques gouttes de jus de citron
- 10 feuilles de menthe
- 10 feuilles de basilic
- 10 feuilles de persil
- 1 pincée de sel et de poivre gris

LES ÉTAPES

- Cuire le sarrasin pendant 30 minutes puis l'égoutter et le laisser refroidir,
- Ciseler la menthe, le basilic et le persil,
- Emincer l'oignon,
- Couper en dés le concombre et les tomates confites,
- Préparer la vinaigrette en versant le jus de citron, l'huile d'olive puis saler et poivrer
- Au dernier moment, mélanger tous les ingrédients dans un saladier : le sarrasin, les herbes, l'oignon, le concombre, les tomates confites et les raisins secs avec la vinaigrette

RÉGION PAYS DE LA LOIRE