

TABOULE DE FONIO



100 g de fonio
200g de courgette
2 tomates
1 poivron vert ou jaune
1 oignon blanc nouveau
10g de menthe ciselée
10g de coriandre
10g de persil ciselé
3cl d'huile d'olive
2cl de jus de citron
Sel
1 c. à c. de cumin en poudre

Rincer le fonio à l'eau froide puis le cuire 20 minutes dans un linge dans le panier de la cocotte-minute en l'arrosant à mi-cuisson.

L'égrener et le laisser refroidir.

Laver et découper les légumes en petits dés. Émincer les feuilles de menthe, de coriandre et de persil.

Mélanger le fonio et les légumes dans un grand récipient. Ajouter les feuilles, l'huile et arroser de jus de citron. Salez.

Réserver au frigo au moins 2h. avant de mettre en verrines