



*Riz, céréales et pain*  
**Taboulé sucré**



**1h20** **15 min** **5 min** **1h** **273**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Étape 1

#### Préparation des ingrédients

- 1 Equeuter les fraises. Rincer les fraises et les framboises, les égoutter et les couper en morceaux si elles sont grosses.
- 2 Rincer la menthe et la ciseler finement.
- 3 Garder quelques feuilles entières pour la décoration finale.
- 4 Porter à ébullition le jus d'orange avec le gingembre et l'anis étoilé et laisser cuire 5 minutes.

50 cl **Jus d'orange**  
180 g **Boulghour**  
150 g **Framboise**  
150 g **Fraise**  
15 feuille(s) **Menthe fraîche**  
2 c. à soupe **Miel**  
1 c. à soupe **Gingembre frais**  
2 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**

### Étape 2

#### Préparation du taboulé

- 1 Verser le jus d'orange sur la semoule et laisser reposer 10 minutes.
- 2 Egrainer la semoule avec une fourchette et laisser refroidir.
- 3 Ajouter la menthe et mélanger.
- 4 Incorporer délicatement les fruits. Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.
- 5 Servir le taboulé dans des bols et arroser d'un filet de miel.