

## Taboulé de la mer

### Ingrédients :

250g de semoule de couscous moyen  
125g de moules cuites non vinaigrées  
125g de crevettes grises (ou roses) épluchées  
6 batonnets de surimi  
1 petit concombre  
3 tomates  
3 échalotes  
le zeste d'un citron (non traité !)  
le jus de 4 citrons  
½ poivron rouge  
½ poivron vert  
80ml d'huile d'olive  
3 branches de feuilles de menthe  
1 càs de coriandre hachée  
1/3 càc de sel  
20 à 25 tours de moulin de poivre



### Préparation :

1. Dans un plat, verser la semoule de couscous et l'arroser avec le jus des citrons. Mélanger et laisser gonfler. Pendant la préparation des autres ingrédients, laisser le plat au réfrigérateur, couvert d'une feuille cellophane.
2. Laver le concombre ; sans l'éplucher, le couper en 2 dans le sens de la longueur, le détailler en dés après l'avoir évidé en le raclant à l'aide d'une cuillère à café.
3. Equeuter les tomates, les laver et les ébouillanter quelques secondes. Les éplucher, retire les pépins et le cœur. Couper la pulpe en dés. (Une boîte de tomates entières peut faire gagner du temps mais il vaut mieux utiliser des tomates fermes, à peine mures)
4. Eplucher les échalotes et les hacher finement.
5. Laver les feuilles de menthe. Les sécher et les ciseler.
6. Griller les poivrons quelques minutes sous le gril. (Ou en lamelles à la poêle, la peau en dessous, c'est pour détacher la peau + facilement) Les peler et couper en dés après avoir retiré les pépins et les filaments blancs.
7. Couper le surimi en cubes.
8. Verser l'huile sur la semoule. Ajouter les moules, le surimi, les crevettes, le zeste de citron (émincé), les dés de concombre, les échalotes, les tomates, les cubes de poivrons ainsi que la menthe ciselée et la coriandre. Ajouter sel et poivre.
9. Bien mélanger mais délicatement et mettre 2 à 3 h. au réfrigérateur. (Ce plat peut se préparer un jour à l'avance, par ex. le soir pour le repas de midi du lendemain) Pour un taboulé plus épicé, utiliser harissa ou tabasco.