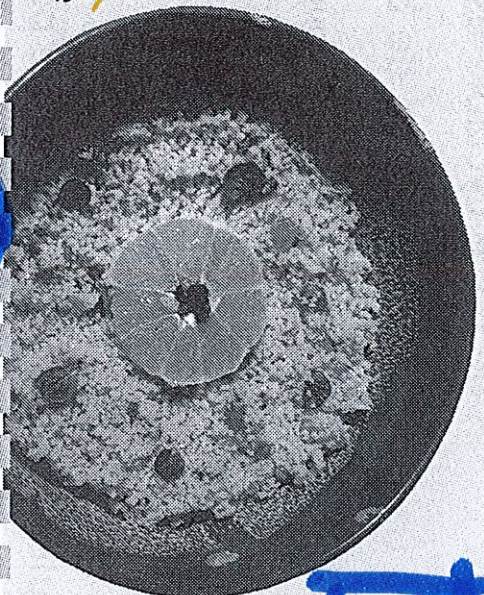


Tout est dans la recette

Recette pour 4 personnes

Taboulé à l'orange

- 1 verre de couscous
- 1 tomate
- 10 feuilles de menthe
- 1 demi-verre d'eau chaude
- 1 demi-cuillère à café de sel
- 2 oranges
- 1 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



★ Très facile
 ★ Facile
 ★★ Difficile

1 Verser le couscous dans un saladier. Ajouter l'eau chaude et le sel. Mélanger.

2 Presser l'une des oranges et le citron. Verser le jus sur le couscous. Ajouter l'huile d'olive. Bien mélanger.

3 Éplucher l'autre orange à vif. Laver la tomate. Couper l'orange et la tomate en petits dés. Les mettre dans le saladier.

4 Rincer les feuilles de menthe. Les hacher. Les ajouter dans le saladier. Bien remuer.

5 Placer le saladier au frais pendant deux heures avant de déguster le taboulé !

Tu peux décorer ton plat avec une rondelle d'orange et des feuilles de menthe !

Conseils pratiques

- Avant de presser une orange, on peut la rouler sur une table en appuyant dessus pour obtenir plus de jus !
- Pour obtenir 1 litre de jus, il faut presser environ 9 oranges.
- Pour éplucher une orange à vif, tailler en même temps son écorce et sa peau blanche avec un couteau. Il est plus prudent de demander l'aide d'un adulte !
- On parfume certains plats avec du zeste d'orange : c'est une fine pellicule d'écorce d'orange que l'on prélève avec un ustensile spécial (un « zesteur »).



Conseils pour bien manger

- Consommer les sucres avec modération. Au goûter, mieux vaut éviter de manger des bonbons ou des gâteaux et de boire des boissons sucrées ! De l'eau, des fruits ou une compote te rempliront aussi bien l'estomac !
- Halte au grignotage ! Une chips par-ci, un bonbon par-là, c'est agréable de grignoter... mais c'est mauvais pour la santé. Le plus sûr moyen de ne pas être tenté, c'est de bien manger à table. Un estomac bien rempli ne crie pas famine entre les repas !