

Nous vous proposons ce mois-ci 2 recettes rafraichissantes, à déguster en cette période estivale

Taboulé aux légumes frais et aux herbes aromatiques

Ingrédients : *Pour 4 personnes*

- 200 g de couscous moyen
- 400 g de tomates roma ou cœur de bœuf
- 150 g d'oignons nouveaux
- ½ concombre
- 1 jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet de menthe
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



Préparation : 30 minutes **Repos :** 2 heures **Temps total :** 2 h 30

Mettez le couscous dans un saladier, couvrez-le d'eau froide. Laissez ainsi une demi-heure en soulevant de temps en temps les grains à la fourchette pour aérer le couscous. Lorsque l'eau a été complètement absorbée par le couscous, arrosez-le de jus de citron, salez et poivrez, mélangez à la fourchette.

Lavez les tomates, épépinez-les. Épluchez le concombre. Coupez-les en petits dés. Épluchez les oignons et émincez-les finement. Ajoutez le tout au couscous, arrosez d'huile d'olive, mélangez.

Hachez finement les herbes au couteau et ajoutez-les à la salade, mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si c'est nécessaire et placez le tout au frais au moins 2 heures.

Sorbet à l'abricot

Ingrédients : *Pour 8 personnes*

- 1 kg d'abricots
- 350 ml d'eau
- 100 g de sucre
- 1 jus de citron



Préparation : 15 minutes

Compotez les abricots avec 200 ml d'eau, le sucre et le jus de citron dans une casserole sur le feu.

Mixez la compotée avec les 150 ml d'eau restante dans un blender.

Versez le tout dans un bac à glace.

Placez au congélateur.

Remuez 4 fois le sorbet toutes les 2 heures à l'aide d'une cuillère.

Réservez au congélateur jusqu'au service.