

Taboulé thon recette cookeo



Taboulé thon recette cookeo

200 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de thon frais

250 g de semoule

3 citrons

12 tomates cerises

1 échalote

Persil

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de légumes

250 ml d'eau

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les tomates cerises en 2

Coupez le thon en morceaux .

Epluchez et coupez l'échalote.

Déposez la semoule dans un saladier.

Pressez les citrons .Lavez et ciselé le persil.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les morceaux de thon quand l'huile est chaude.

Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau ,50 ml de vin blanc,1 cube de bouillon de légumes et le jus des 3 citrons pressés

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve au dessus du saladier de semoule . Laissez gonfler la semoule puis déposez dans le saladier ,les morceaux de thon,les morceaux de tomates cerises,les morceaux d'échalote ,le persil ciselé.

Placez au frigo 2 bonnes heures avant dégustation

