



Taboulé aux fruits rouges et à la fleur d'oranger

10/12/2019 à 15h17

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 100g de semoule
- 3/4L de lait
- 300g de fruit rouges (framboises, fraises, mûres, groseilles)
- 1 orange
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- 8 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'amendes effilées
- Des feuilles de menthe ciselée

Préparation :

- Laver les fruits rouges puis les égoutter
- Faire gonfler la semoule dans un peu d'eau chaude
- Mettre la semoule dans un saladier
- Ajouter des zestes d'orange râpés finement, le miel, l'eau de fleur d'oranger, les fruits rouges et les feuilles de menthe ciselée.
- Bien mélanger et réserver au frais.
- Au moment de servir, parsemer d'amendes effilées que vous aurez grillées à la poêle à la dernière minute