

Taboulé végété, sauce tahini et sumac



Découvrez notre délicieuse recette de Tabboulé végétarien avec sauce au tahini et sumac. Rempli d'ingrédients frais et d'épices du Moyen-Orient, ce plat offre une variation vibrante et satisfaisante d'un classique. Parfait pour les végétariens et les amateurs de tahini.

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 430

Lipides 22

Glucides 7

Fibres 12

Protéines 22

Sodium 500

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de bouillon de légumes faible en sodium
- 4 carottes, coupées en bâtonnets
- 500 ml (2 tasses) de blé boulgour cuit (ou 1 tasse cru)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- Un demi oignon, haché

- Un poivron rouge, coupé en cubes
- 2 saucisses végétarienne de type GUSTA (nous avons utilisée celle au paprika fumé)
- 500 ml (2 tasses) d'épinards frais, hachés

Sauce

- 125 ml (½ tasse) de tahini (beurre de sésame)
- 80 ml (? tasse) d'eau de cuisson des carottes
- Le jus d'un demi citron (ou 30 ml / 2 c. à soupe)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) de sumac

Garniture (optionnel)

- Menthe fraîche, ciselée
- Noix de Grenoble, grillées

Préparation

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon de légumes et ajouter les carottes préalablement coupées dans le sens de la longueur et de la largeur.
2. Laisser mijoter pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, dans une poêle chauffée à feu moyen vif, faire revenir les oignons dans l'huile pendant 3 minutes.
4. Ajouter les poivrons et les saucisses (coupées en deux dans le sens de la longueur et de la largeur) et poursuivre la cuisson en tournant les saucisses de temps en temps.
5. Une fois les saucisses grillées, ajouter les épinards et poursuivre la cuisson environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les épinards soient ramollis, puis transférer dans un bol.
6. Une fois les carottes cuites, retirer dans l'eau en s'assurant de garder l'eau de cuisson. Vous pouvez conserver l'eau de cuisson pour un potage ou une soupe. Griller les carottes de chaque côté dans la poêle encore chaude. Ajouter un peu d'huile si nécessaire.
7. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
8. Dans un bol ou une assiette, répartir le blé boulghour cuit, la préparation de légumes et de saucisses et les carottes. Ajouter la sauce et la garniture si désiré.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux