

Menthe odorante



Nom scientifique : Mentha

Famille : Labiacées, Labiées, Lamiacées

Couleur de la fleur : Rose - blanc - violet

Ne pas confondre avec : Menthe Poivrée

Période de plantation : Printemps

Période de récolte : Printemps - été

Besoins : Mi-soleil, mi-ombre, sol humide, arrosage régulier

Qualités gustatives : utilisé comme aromate, huile essentielle

Recette : Taboulé à la menthe

Pour : 4 personnes

Difficulté : Facile, 1h

Ingrédients :

- 175g de semoule
- 1 brin de menthe odorante
- 3 tomates
- 1 concombre
- 1 oignon blanc
- 20cl d'eau chaude
- Sel / poivre

Préparation :

- 1- Laver les tomates, couper les en petits dés. Éplucher le concombre, couper le en petits dés également, faire pareil avec l'oignon blanc
- 2- Hacher la menthe finement à l'aide d'une paire de ciseaux
- 3- Dans un saladier, verser la semoule puis l'eau chaude par-dessus. Mettre à couvert jusqu'à ce que la semoule ait gonflée
- 4- Une fois la semoule prête, gratter-la afin de la dé-agglomérer. Ajouter les légumes et l'oignon. Saler et poivrer et servir frais

Bon app'