

TABOULÉ AU MELON



Melons
x 2



Semoule fine
8 cuil. à soupe



Tomates cerise
x 20



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Menthe
1 botte

 **Sel, poivre**



Préparation : 15 min

Réfrigération : 1 h

- Évidez les **melons** et coupez la chair en cubes. Coupez les **tomates cerise** en 2. Coupez la **menthe** aux ciseaux.
- Mélangez l'ensemble des ingrédients, salez, poivrez et mettez 1 h au frais pour que la **semoule** gonfle.
- Servez le taboulé dans les « coques » de **melon**.



PÂTES À L'ASIATIQUE AU LAIT DE COCO



Spaghettis
300 g



Gingembre
50 g



Carottes râpées
150 g



Pousses de soja
150 g



Basilic
1 botte



Lait de coco
40 cl

 **Sel, poivre**

 **2 cuil. à soupe d'huile**



 **Préparation : 15 min**
Cuisson : 25 min

- Faites cuire les **spaghettis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez.
- Faites revenir dans une poêle 10 min avec 2 cuil. à soupe d'**huile** les **carottes** et le **gingembre** râpé. Ajoutez les **pâtes**, les **pousses de soja** et le **lait de coco**. Faites cuire 5 min de plus. Salez, poivrez, ajoutez les feuilles de **basilic**, mélangez et dégustez.

