# Les Recettes
*au fil des saisons*

## *Taboulé aux fruits*

### *Préparation*

*Mesurer le volume de la semoule et faire bouillir le même volume d'eau.*

*Y verser la semoule, mélanger et couper la source de chaleur. Laisser gonfler la semoule 3 minutes.*
*Presser l'orange et un citron; en arroser la semoule.*
*Eplucher et couper la poire et la pomme en petits dés et les asperger du jus du citron restant.*
*Couper les figues en 4.*

*Mélanger la semoule avec les dés de pommes et de poires, les raisins, les morceaux de figue et les cerneaux de noix grossièrement concassés.*
*Ajouter un peu de cannelle ou quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.*

*Laisser macérer 2 heures au réfrigérateur; répartir dans de jolies verrines ou dans des verres sur pied. Servir frais.*

*Adapté de https://www.aprendresansfaim.com*

### *Ingrédients*
*pour 4 personnes*

- *1 orange*
- *2 citrons*
- *1 poire*
- *1 pomme*
- *8 figues séchées*
- *200 g de semoule à couscous fine*
- *1 cuillère à soupe de raisins secs*
- *20 cerneaux de noix*
- *cannelle ou eau de fleur d'oranger, selon le goût*

*Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:*
**www.Hainaut-terredegouts.be**

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

*Editrices responsables: Hélène Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock*