



Taboulé de fonio

Fiche technique 5

Étapes et techniques

1. Préparation du Fonio

Dans un récipient, placer le fonio , verser 1,4 l d'eau bouillante

Couvre le récipient et laisse le fonio absorber l'eau pendant 15 minutes.

Couper en dès les tomates émondées, ciseler les oignons, émincer les concombres et les poivrons

Hacher finement le persil et la menthe

Passer le fonio 15 minutes à la vapeur

Disposer le fonio dans un récipient, ajouter l'ensemble des légumes, les herbes

Assaisonner avec le jus de citron, l'huile d'olive, sel et poivre

Mélanger, et servir tiède ou froid