**Etape 2 :**

Dans un récipient, mettez la semoule crue, de l’huile d’olive et mélangez bien.

Ajoutez le mélange légumes/herbes ainsi que le jus de citron

**Etape 1 :**

Epluchez tous les légumes, enlevez la peau des tomates. Taillez tous les légumes en petits cubes.

**Ingrédients :**

250 g de semoule moyenne

250 g de tomates

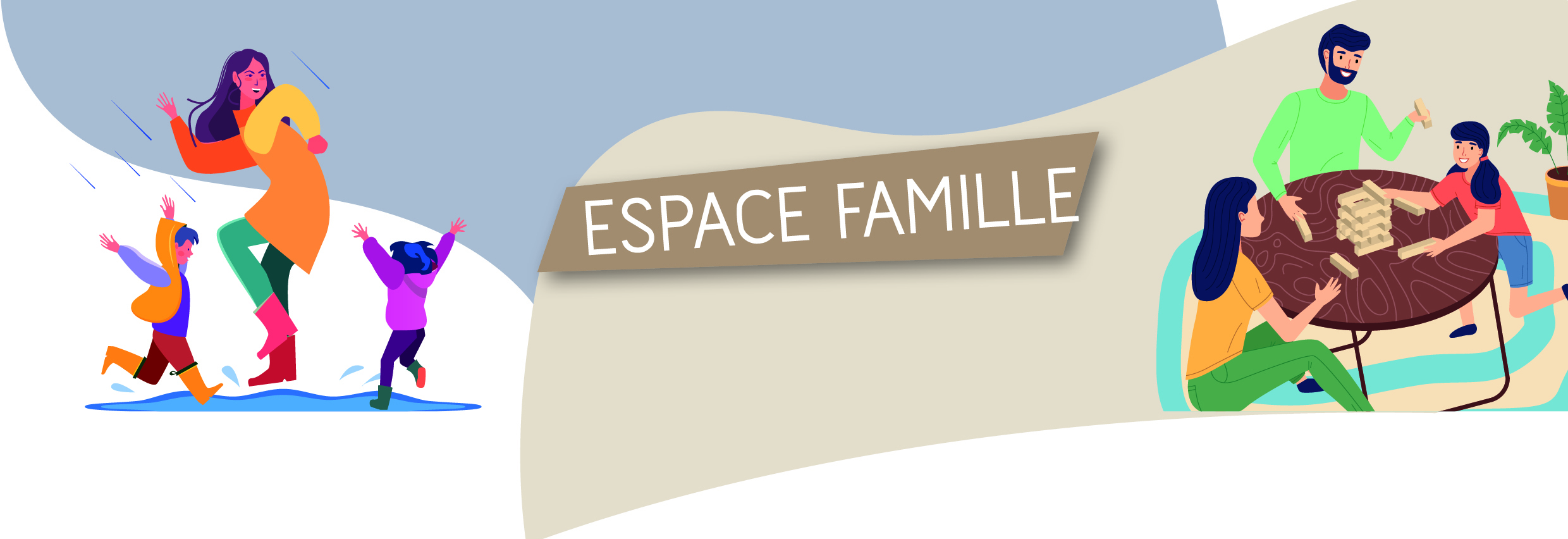
1 concombre moyen

2 oignons

Branches de persil et menthe

**Idée de panier repas :**

**Je cuisine un taboulé.**





**Etape 3 :**

Remuez bien. Posez un couvercle dessus et laissez reposer 40 minutes au réfrigérateur pour permettre à la semoule de gonfler.

**Idée de panier repas**

**Je cuisine un cake aux légumes et fromage de chèvre**



**Ingrédients :**

1 grosse courgette

100 g de fromage de chèvre en bouche

3 œufs

100 g de farine

50 g de gruyère râpé

10 cl de lait

Levure

**Etape 2 :**

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, les œufs, le lait tiédi et l’huile.

Rajoutez le gruyère râpé, le sel, le poivre, le fromage de chèvre et la courgette puis mélangez bien.

**BON APPETIT EN FAMILLE**

**Etape 3 :**

Beurrez un moule à cake et versez-y le mélange.

Faites cuire 45 minutes à 180° (thermostat 6)

**Etape 1 :**

Epluchez la courgette, la coupez en gros dés et la faire revenir avec une grande cuillère d’huile d’olive.

Coupez la buche de chèvre en dés