



INGRÉDIENTS

200 g de boulghour
1 botte de persil plat
1/2 botte de menthe
2 oignons nouveaux
3 tomates
Le jus de 2 gros citrons
6 c à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

TABOULÉ LIBANAIS

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min - Temps de repos : 60 min

1. Dans une casserole, versez le boulghour et deux fois son volume d'eau. Faites cuire à feu doux durant 8 minutes, le temps que l'eau soit absorbée.

2. À l'aide d'une fourchette, détachez les graines de boulghour et laissez refroidir 1 heure.

3. Pendant ce temps, lavez les tomates et les coupées en petits dés.

4. Hachez les oignons nouveaux, émincez finement le persil plat et la menthe.

5. Versez le tout sur le boulghour et mélangez.

6. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron salez et poivrez.

Dégustez

biocoop

Coquelicot