

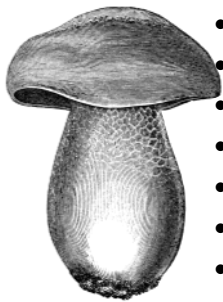
LE TABOULÉ LIBANAIS

Pour 4 à 6 personnes

Préparation: 15min

Temps de cuisson: 10min

INGREDIENTS



- 4 belles tomates
- 2 gros bouquets de persil plat
- 1 bouquet de menthe
- 50g de boulgour (blé concassé)
- 1 piment vert (doux ou fort)
- 4 oignons blancs
- 2 citrons
- Huile d'olive
- Sel

MATERIEL NECESSAIRE

- 1 casserole
- 1 égouttoir
- 1 saladier
- 1 couteau
- 1 hachoir



1. Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et salez-la.
2. Jetez-y le boulgour et laissez-le cuire pendant 10min.
3. Égouttez le boulgour et pressez-le dans vos mains pour en extraire toute l'eau. Laissez-le refroidir.
4. Pendant ce temps, lavez la menthe et le persil plat puis effeuillez les tiges. Hachez les feuilles grossièrement.
5. Pelez les oignons et hachez-les.
6. Coupez les tomates en quartiers, ôtez les pépins et coupez les quartiers en dés.
7. Pelez le citron à vif et coupez-le en dés.
8. Lavez le piment et fendez-le sur sa longueur. Ôtez le pédoncule et épépinez-le puis coupez le en dés.
9. Mélangez tous les ingrédients.
10. Pressez le second citron et ajoutez au jus du sel, du poivre et de l'huile d'olive.
11. Mélangez l'assaisonnement au taboulé, mélangez et servez.

NOTRE SUGGESTION: pour les amateurs, vous pouvez ajouter des grains de coriandre. Vous pouvez aussi remplacer le piment par un petit poivron. Recette idéale pour accompagner viandes et poissons froids par temps chaud.

Tous ces ingrédients sont disponibles chez Pimlico.