

Taboulé libanais

Pour 4 personnes :

- 100 g de persil plat haché
- 2 branches de menthe
- 25 g de blé concassé (boulgour) complet fin
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 tomates (200g)
- 1 oignon blanc d'une botte (50g)
- 5 cl de jus de citron
- feuilles de salade romaine.
- sel, poivre

- Laver le persil, les feuilles de menthe, les tomates, les oignons et la salade.
 - Essorer le persil et la menthe
 - Hacher très finement le persil, la menthe et les oignons avec un couteau de cuisine (ne pas utiliser un mixeur)
 - Couper les tomates en petits dés.
 - Rincer rapidement le boulgour et bien l'essorer.
 - Mélanger tous les ingrédients.
 - Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron et le poivre.
 - Ajouter le boulgour sur le mélange, il absorbera le jus.
 - Rectifier l'assaisonnement et servir bien frais, accompagné de feuilles de salade romaine.
- Le sel s'incorpore dans le mélange si le taboulé est mangé rapidement. Si vous le préparez à l'avance, ajoutez le sel au dernier moment.