

Taboulé

Recette pour 4 personnes

Description Une recette fraîche et colorée en provenance du Liban.

Ingrédients

Pour le taboulé

- 2 Botte(s) Persil plat
- 1 Botte(s) Menthe
- 4 Unité(s) Oignon vert
- 2 Unité(s) Tomates italiennes
- 30 Ml Boulgour
- 2 Unité(s) Citron
- 60 Ml Huile d'olive

- Sel et poivre

Préparation

Temps de préparation **35.00 mins**

Temps de repos ? **60.00 mins**

Pour la mise en place

Émincez finement les oignons. Équeutez et hachez le persil et la menthe. Épépinez les tomates et les couper en petits dés. Pressez les citrons et filtrez le jus.

Pour le taboulé

Dans un bol, mettre le boulgour avec le reste des légumes, ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive puis assaisonnez. Réservez au frigo pendant une heure. Servir avec de la pita.

Bon appétit!