

TABOULÉ LIBANAIS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Boulgour 40g
- Persil 40g
- Menthe 40g
- 12 tomates cerises 125g
- Huile d'olive 4 càs
- 1 petit oignon (= 60g)
- 1 citron jaune (jus)
- Sel, poivre

Astuces :

- Comparé au taboulé classique, le taboulé libanais est riche en herbes aromatiques et ne contient que très peu de boulgour.
- Doubler les quantités pour servir en plat principal.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 minutes
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Faire cuire le boulgour dans une casserole remplie d'eau (environ 10 minutes). Une fois cuit, le rincer sous l'eau froide et l'égoutter.
2. Dans un saladier : presser le jus du citron et verser l'huile d'olive.
3. Sur une planche à découper : découper les tomates cerises en petits morceaux.
4. Éplucher et couper finement les oignons.
5. Ciseler finement les herbes aromatiques à l'aide d'un couteau ou de ciseaux.
6. Mélanger tous les ingrédients, saler et poivrer.
7. Réserver au frais 1 heure, votre taboulé sera plus savoureux.



@Recettes100faim.fr