



Salades
Taboulé libanais



1h20 **20 min** **0** **1h** **269**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

60 g **Boullghour**
2 **Tomate(s)**
2 **Echalote(s)**
2 botte(s) **Persil plat**
1 botte(s) **Menthe fraîche**
1 **Citron(s)**
6 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Sel**
1 c. à café **Poivre**

Étape 1

Préparation du blé

- 1 Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole.
- 2 Faire cuire le boullghour pendant une dizaine de minutes (suivre les instructions de la boîte).
- 3 L'égoutter soigneusement en pressant délicatement avec les mains et le laisser refroidir pendant une quinzaine de minutes.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Pendant ce temps, laver et sécher le persil et la menthe. Les ciseler finement.
- 2 Eplucher et hacher les échalotes.
- 3 Laver et couper les tomates en petits dés.
- 4 Presser le citron.

Étape 3

Dressage

- 1 Mélanger le boullghour, l'échalote, les tomates et les herbes dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, le sel, le

poivre et le jus du citron. Mélanger et laisser reposer au frais pendant au moins 1 heure avant de servir.