



Salades

# Taboulé aux herbes aromatiques



**2h20** **10 min** **10 min** **2h** **342**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Rincer, essorer et ciseler le persil.
- 2 Eplucher et émincer finement les oignons.
- 3 Monder les tomates et les couper en petits dés.
- 4 Presser le citron et réserver le jus dans un bol.

1 verre(s) **Boulghour**  
2 botte(s) **Persil plat**  
1 botte(s) **Oignon(s) vert(s)**  
4 **Tomate(s)**  
10 cl **Huile d'olive**  
1 **Citron(s)**  
1 **Sel**

## Étape 2

Préparation du taboulé et dressage

- 1 Mettre le boulghour dans le saladier et l'arroser à hauteur avec de l'eau bouillante, couvrir avec une assiette et laisser gonfler une dizaine de minutes.
- 2 Enlever l'assiette et laisser refroidir.
- 3 Ajouter les tomates, les oignons, le persil, le sel et l'huile d'olive.
- 4 Ajouter le jus de citron et mélanger à nouveau.
- 5 Bien mélanger et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.
- 6 Servir très frais.