

LE TABOULÉ LIBANAIS PAR FABRICE MIGNOT



Par

Fabrice Mignot




INGRÉDIENTS :

- 1 botte de menthe
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de persil plat
- 2 oignons blancs
- 4 citrons
- 4 tomates
- 200 g de boulgour
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

RECETTE :

1. Lavez le boulgour et mettez-le dans un plat. Mouillez à hauteur avec de l'eau tiède et faites-le tremper 30 min.
2. Pelez les oignons et ciselez-les très finement. Concassez finement les tomates préalablement pelées. Lavez les herbes. Effeuillez et ciselez le persil et la menthe. Hachez la coriandre en ayant retiré le bas des tiges. Pressez le jus des citrons.
3. Mélangez les oignons avec les tomates et les herbes, assaisonnez. Ajoutez le boulgour, le jus de citron et l'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au frais pendant 2 h avant de servir.

PRÉPARATION :

-  15 minutes
-  4 personnes
-  Facile