

TABOULÉ LIBANAIS

Octobre 2006 (Actualisé en juillet 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 200 g de boulghour
- ★ 2 oignons blancs nouveaux
- ★ 3 tomates allongées fermes
- ★ 2 bottes de persil plat
- ★ 3 gros citrons jaunes
- ★ 1 demi-botte de menthe fraîche
- ★ 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Saladier, Casserole, Bol, Égouttoir

Préparation : 35 mn

Repos : 4h00

Difficulté : Facile


Coût (indicatif) : 6,25 € (soit 1,56 € par personne)



Recette :

Porter une casserole d'eau à ébullition. Verser le boulghour dans un saladier, recouvrir d'eau bouillante et laisser gonfler 30 minutes. Laver et couper les tomates en quatre, éliminer la pulpe et les pépins, détailler la chair en petits dés. Presser les citrons dans un bol et éliminer les pépins. Ciseler finement le persil et la menthe. Peler les oignons et les hacher finement.

Égoutter le boulghour, le remettre dans le saladier et l'aérer à l'aide d'une fourchette, arroser avec le jus de citron, l'huile d'olive, saler légèrement, poivrer, ajouter les dés de tomates, les herbes ciselées, et les oignons hachés. Bien mélanger le tout, couvrir d'un film alimentaire et laisser au minimum 4 heures au réfrigérateur avant de consommer. Servir très frais. Décorer de sommités de menthe, de persil plat et de citron.

 Le **boulghour** (boulgour) provient de blé dur précuit, débarrassé de son enveloppe (le son), séché et concassé; très utilisé dans la cuisine orientale (taboulés, kebbés, ...).

Boisson :

Un Tavel rosé servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.