

# TABOULÉ LIBANAIS

## L'INDISPENSABLE DU MARMITON

**Temps de préparation** : 25 minutes

**Temps de cuisson** : 0 minutes



### *Ingrédients (pour 5 personnes)*

#### **Pour la salade et son assaisonnement**

- 4 grosses tomates
- 1 botte d'oignons verts
- 2 bottes de **persil plat**
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 petite poignée de boulgour brun (*blé concassé*)
- 1 citron
- 3 cuillerées d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

### **Méthode de préparation**

- Avant de commencer, mettre le **boulgour dans un bol d'eau** pendant 15 minutes et laisser ramollir.
- **Laver et équeuter le persil** puis le couper au couteau. Répéter l'opération avec la **menthe** afin d'obtenir des feuilles d'1 cm environ. Couper les **oignons verts** très fins, les **tomates** en petits dés, et mettre le tout dans le saladier avec le persil et la menthe.
- Lorsque le boulgour ne croque plus, le sortir de l'eau, et le presser entre les mains pour l'essorer. Le mettre dans le saladier avec le reste.
- **Assaisonnement.** Presser 1 citron entier et arroser le contenu du saladier. Ajouter le sel et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- **L'aspect du taboulé doit être bien brillant** s'il y a suffisamment d'huile d'olive. Ne pas trop mélanger sinon l'apparence va devenir brouillonne.