

Recettes d'entrées internationales

Taboulé libanais

Ingrédients pour 2 personnes

- 120 gr de boulgour
- 2 tomates bien mûres
- 2 oignons verts aussi appelés cébettes
- 3 branches de persil plat
- 3 branches de menthe
- 3 branches de basilic
- 1 citron vert ou jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 1 pincée de sel

Budget : €

Préparation : 30 mn

Commencer par faire tremper le boulgour dans de l'eau pendant 15 mn environ. Il ne doit plus être croquant.

Laver la menthe, le basilic et le persil plat et les couper en petits morceaux.

Mettre les herbes dans un plat creux.

Nettoyer les oignons verts et les émincer.

Ajouter les oignons aux herbes aromatiques.

Couper les tomates en petits dés et les ajouter dans le plat.

Verser le boulgour ramolli sur les tomates et presser dessus le citron.

Ajouter l'huile d'olive et saler.

Bien mélanger le tout.

Mettre au frais avant de servir.