

TABOULE LIBANAIS



Pour 4 personnes :

- 125g de boulgour (si vous n'en avez pas vous pouvez éventuellement remplacer par de la semoule)
- 125g d'eau bouillante
- 4 tomates
- 2 oignons rouges
- 1 bouquet de persil (ou 2 c'est encore meilleur)
- 1/2 bouquet de menthe (ou 1 complet)
- 1 càc de coriandre en poudre (ou un peu de coriandre fraîche)
- 1 càc de cumin en poudre
- le jus d'un citron jaune
- 2 càs d'huile d'olive

Rincer le boulgour et le mettre dans un saladier. Verser par dessus l'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler un bon 1/4 d'heure.

Laver, éplucher et épépiner les tomates. Les couper en tout petits morceaux ainsi que les oignons. Laver et hacher les bouquets de persil et de menthe.

Ajouter les épices au boulgour, l'huile d'olive, le jus du citron, les oignons, les tomates et enfin les herbes.

Mettre au frais une bonne heure avant de manger.