

# My Yummy Kitchen !

## Taboulé libanais (pour 4 personnes)

- 2 bottes de persil plat
- 1 poignée de boulghour
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 càs de menthe fraîche
- 1 citron
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel

Versez le boulghour dans un verre et remplir d'eau chaude. Laissez gonfler. Lavez et équeutez le persil, couper-le en petits morceaux. Faire de même pour les tomates, l'oignon et la menthe. Mettre ces ingrédients dans un plat. Essorez le boulghour en le pressant avec vos mains (vérifiez qu'il ne soit plus croquant) et l'ajouter également à la préparation. Versez le jus du citron et l'huile d'olive. Salez. Dégustez sans attendre afin de conserver le maximum de vitamine C.