

Taboulé libanais

pour 4 personnes

- 100g de burghul fin
- 2 citrons
- 3 tomates
- 3 petits oignons nouveaux
- 2 bouquets de persil plat
- 1 bouquet de menthe
- le tiers d'un concombre
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

■ *D'une fraîcheur incomparable cette salade, est un composant incontournable du mezzé libanais.*

Vous pouvez utiliser de la semoule à la place du burghour, et remplacer l'oignon nouveau par un oignon rouge.



■ Rincez les légumes et les herbes sous l'eau, et séchez-les dans un torchon.

■ Rincez le bulghour, égouttez-le et disposez-le dans un saladier. Versez l'huile d'olive et le jus des citrons.

■ Coupez les tomates et le concombre en petits cubes, hachez les herbes et les oignons. Versez l'ensemble dans le saladier.

■ Salez et poivrez, filmez et laissez reposer une vingtaine de minutes au réfrigérateur.