

# Taboulet



Il n'y a pas de mezze, de tables festives ou de jours de fête sans taboulé.

Pour 4 personnes

Préparation : 30min

#### Ingrédients :

- 2 bottes de persil plat (compter presque 150 g par botte)
- 1 petite botte de menthe (75 g)
- 4 petits oignons verts
- 1 grosse tomate bien rouge
- 1/2 verre de bourghol fin
- le jus de 2 citrons
- 1/3 verre d'huile d'olive
- sel et poivre doux
- laitue romaine ou feuille de chou blanc pour manger le taboulé

#### Recette :

- Trier le persil et en faire des bottes. Effeuille la menthe. Laver persil, menthe, tomate et oignon vert et laisser bien sécher.
- Pour une version de bourghol moins « croquant », laver ce dernier, bien essorer, ajouter ensuite juste assez d'eau pour couvrir le bourghol et laisser tremper.
- Couper la tomate en petits dés et ajouter au bourghol.
- Hacher le persil fin, ensuite la menthe et mélanger au bourghol et la tomate. Finir par hacher fin les oignons verts, frotter avec un peu de sel et de poivre et mélanger au reste.
- Pour assaisonner le taboulé, ajouter le jus de citron, l'huile d'olive et un peu plus de sel si nécessaire. Le taboulé doit être bien saucé, sans nécessairement nager dans trop de jus. Cela doit être une salade fraîche, citronnée, sans sombrer dans les excès.
- Le taboulé est servi avec des feuilles de laitue romaine ou des feuilles de chou blanc, fraîches, tendres et craquantes.

Recette extraite de l'émission « on va déguster » de François régis Gaudry sur France-Inter :

#### Auteurs :

- Mikaela Liaroustos