Taboulé libanais au persil

Le vrai taboulé libanais est surtout une salade de persil, avec très peu de boulgour. Le bol hache les herbes en quelques secondes pour une salade fraîche et parfumée.

4 personnes	20 min préparation	0 min cuisson	20 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 3 bottes de persil plat
- 1 botte de menthe
- 40 g de boulgour fin
- 4 tomates
- 4 oignons nouveaux
- 80 ml de jus de citron
- 80 ml de huile d'olive
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Faire gonfler le boulgour 15 minutes dans le jus de citron.
2. Effeuiller le persil et la menthe, les sécher soigneusement.
3. Hacher les herbes en deux fois, sans les réduire en purée.
   3 sec / vitesse 5
4. Couper les tomates en petits dés et émincer les oignons nouveaux.
5. Mélanger les herbes, les légumes, le boulgour, l'huile et le sel dans un saladier.
6. Servir frais avec des feuilles de laitue pour se servir à la main.

Le conseil de Tiha
Sèche bien le persil avant de le hacher, sinon il rend de l'eau et la salade devient pâteuse.

Conservation : 1 jour au réfrigérateur.