Taboulé au persil, à la menthe et au citron

Un taboulé frais, très herbacé, où le persil domine. Le boulgour est cuit dans le bol et le persil haché en quelques secondes.

6 personnes	20 min préparation	10 min cuisson	30 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 200 g de boulgour fin
- 300 ml d'eau
- 2 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de menthe
- 4 tomates
- 4 oignons nouveaux
- 4 jus de citron
- 60 ml de huile d'olive
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Verser l'eau et le sel dans le bol et porter à ébullition.
   4 min / 100°C / vitesse 1
2. Verser sur le boulgour dans un saladier et laisser gonfler 10 minutes.
3. Hacher le persil, la menthe et les oignons nouveaux.
   4 sec / vitesse 5
4. Mélanger les herbes avec le boulgour égrené et les tomates en petits dés.
5. Assaisonner avec le citron et l'huile et laisser reposer 1 heure au frais.

Le conseil de Tiha
Sèche bien le persil lavé avant de le hacher, sinon il devient pâteux.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.