



## Le taboulé Libanais

- 6 tomates
- 2 oignons blancs
- 1 botte de persil frisé
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de menthe
- 1 grosse poignée de boulghour
- 1 citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- du sel

Mettre le boulghour dans un bol d'eau et le laisser gonfler une dizaine de minutes, puis l'essorer avec les mains et le mettre dans un saladier.

Trier les bouquets de persil et de menthe. Enlever les plus grosses tiges en gardant les feuilles. Pour laver et égoutter les feuilles j'utilise monessoreuse à salade.

Mettre des feuilles dans un verre et les couper en petits morceaux avec des ciseaux, verser dans le saladier, recommencer jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de feuilles.

Eplucher les tomates, et les couper en petits morceaux, pareil avec les oignons. Les mettre dans le saladier.

Presser le citron, verser dans le saladier, rajouter l'huile d'olive et le sel.

Comme le boulghour est encore un peu croquant, je le mets quelques heures au réfrigérateur avant de le manger.