



Taboulé libanais

04/06/2019 à 13h25

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1/2 tasse de boulgour
- 2 bottes de persil plat
- 4 brins de menthe fraîche
- 4 oignons verts avec leurs tiges vertes
- 3 tomates moyennes
- le jus de 2 citrons
- 1/4 de verre de l'huile d'olive
- 1/2 cuillère de "4 épices" (gingembre, girofle, muscade, poivre)
- sel

Préparation :

- Trempez le boulgour dans de l'eau froide et laissez-le gonfler doucement pendant 30 min;
- Hachez le persil et la menthe très finement. Émincez les oignons avec leurs tiges vertes et ajoutez-y les 4 épices. Coupez les tomates en très petits dés. Puis mettez dans un grand bol tous ces ingrédients;
- Ajoutez le boulgour lorsqu'il a bien gonflé, le jus de citron, l'huile d'olive et une pincée de sel. Mélangez bien et réservez au réfrigérateur au moins 20 min. Servez frais avec quelques feuilles de salade et des quartiers de citron.