Taboulé libanais à la menthe

11/09/2018 à 12h10

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 verres de boulghour
- 1 concombre (pelé et vidé)
- 2 grosses tomates
- 1 gros oignon
- 5 citrons juteux (voire plus)
- 3 cuillères soupe huile d'olive
- 2 bouquets persil plat de préférence
- Sel
- poivre
- 1 cuillère à soupe de 4 épices
- 1 gros bouquet de menthe fraîche

Préparation :

- Mettez le boulghour dans un saladier avec le jus des citrons ;
- Mettez un torchon et laissez le jus imprégner le boulghour pendant 2 heures ;
- Coupez en petits dés les concombres, les tomates et l'oignon, et le persil haché ;
- Ajoutez l'huile d'olive, les 4-épices, le sel et le poivre ;
- Mettez au frigo, il faut que cela soit frais ;
- Avant de servir, ajoutez la menthe hachée ;
- Rectifiez avec du citron et de l'huile si nécessaire.