

Pilpil froid aux herbes et citron



🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m

🌾 gluten 🥛 lait

Salade de boulgour froide, façon taboulé français généreux : tomates, concombre, oignon rouge, persil et menthe, citron et huile d'olive. Feta émietlée en option. Plat d'été ou accompagnement pour les jours de chaleur. Le pilpil (marque Markal) est un blé complet précuit proche du boulgour ; les deux sont interchangeables ici.

française / méditerranéenne

INGRÉDIENTS

☐ pilpil, ou boulgour moyen/gros à défaut	250 g	☐ feuilles de menthe fraîche, environ 1/2 bol	15 g
☐ eau bouillante	375 ml	☐ citron, environ 4 càs	1 1/2
☐ tomates, mûres, épinées	3	☐ huile d olive	5 càs
☐ concombre, en lanières alternées pour garder un peu de peau	1	☐ sel	1 càc
☐ oignon rouge	1	☐ poivre noir moulu	1/2 càc
☐ persil plat, environ 1 bol, feuilles seulement	30 g	☐ feta, émietlée, optionnel	100 g

PRÉPARATION

— Hydratation du pilpil —

1. Verser le *pilpil* dans un *grand saladier*. Couvrir avec *eau bouillante*, couvrir le saladier d'une assiette et laisser gonfler *15 minutes*.
2. Aérer ensuite à la fourchette pour décoller les grains et laisser tiédir à température ambiante.

Le rapport liquide/grain est environ 1,5:1 pour un pilpil moelleux mais pas pâteux. Pour un grain plus al dente, descendre à 1,2:1 (300 ml d'eau).

— Légumes et herbes —

3. Couper les *tomates* en petits dés.
4. Éplucher partiellement le *concombre* et le couper en petits dés.
5. Émincer très finement l'*oignon rouge*.
6. Ciseler le *persil plat* et les *feuilles de menthe fraîche*.

— Assemblage —

7. Ajouter au pilpil tiédi les tomates, le concombre, l'oignon, le persil et la menthe. Verser le jus du *citron* et l'*huile d olive*. Assaisonner avec *sel* et *poivre noir moulu*.
8. Bien mélanger à la fourchette pour répartir uniformément.

— Repos —

9. Couvrir et placer au *réfrigérateur* pendant *1 heure* minimum pour que les saveurs se développent et que le pilpil finisse de boire la vinaigrette.

— *Service* —

10. Goûter et rectifier — souvent on rajoute un trait de citron et d'huile d'olive avant de servir, le pilpil absorbe beaucoup.

11. Parsemer de *feta* au moment de servir.

Variantes : ajouter des olives noires dénoyautées, quelques câpres, ou remplacer la feta par du chèvre frais. Le parmesan en copeaux fonctionne aussi pour une version plus "italianisante".

Conservation : 2-3 jours au réfrigérateur. La salade est souvent meilleure le lendemain. Si elle a tout bu, rajouter huile + citron + un peu de sel avant de servir.