

Taboulé libanais (تبولة)



🍴 6 portions · ⌚ prep. 20m · 🍳 cuisson 0m

🌾 gluten

Le vrai taboulé libanais : une salade de PERSIL avec un peu de boulgour, pas l'inverse. 3 bottes de persil, menthe fraîche, tomate, oignons verts, vinaigrette citron-huile d'olive. Recette de Maureen Abood.

Moyen-Orient / Levant / Liban

INGRÉDIENTS

□ citrons	2	□ boulgour fin	45 g
□ huile d olive extra vierge	4 càs	□ tomate, grosse, épépinée	1
□ sel	1/2 càc	□ oignons verts, blanc et vert	5
□ poivre noir	1/8 càc	□ persil frisé, lavé, séché, finement haché — environ 120 g	3 bottes
□ menthe séchée	1 càc	□ feuilles de menthe fraîche, finement hachées — environ 8 g	20

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, fouetter le jus des citrons, l'huile d olive extra vierge, le sel, le poivre noir et la menthe séchée. Ajouter le boulgour fin et laisser ramollir 15 minutes pendant la préparation de la salade.
2. Couper la tomate en petits dés de 0,5 cm. Émincer finement les oignons verts.
3. Dans un saladier de service, réunir le persil frisé et les feuilles de menthe fraîche.
4. Ajouter la tomate, les oignons verts et le boulgour avec sa vinaigrette. Mélanger. Goûter et ajuster l'assaisonnement. Servir immédiatement ou réfrigérer.

Le boulgour fin (#1) ramollit dans la vinaigrette sans cuisson — pas besoin de le cuire.

Le persil frisé est traditionnel au Liban (plus croquant). Le persil plat fonctionne aussi.

La « nana » libanaise (menthe fraîche) est typiquement de la menthe verte (spearment).

traditionnel