



# Taboulé libanais



**Temps de préparation**

30 min à 1h



**Difficulté**

Moyenne



## Ingrédients

175 grammes de boulgour  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive (extra-vierge)  
4 cuillères à soupe de jus de citron  
sel et poivre  
4 oignons de printemps (finement émincés)  
1 poivron vert (épépiné et coupé en morceaux)  
4 tomates (coupées en morceaux)  
2 cuillères à soupe de persil (finement haché)  
2 cuillères à soupe de menthe fraîche (finement hachée)  
2 branches de menthe

## Méthode de préparation

- 1.** Versez le boulgour dans un saladier et couvrez-le d'eau. Laissez reposer 30 minutes ou jusqu'à ce que le boulgour ait doublé de volume.
- 2.** Égouttez-le et pressez-le pour enlever l'excédent d'humidité. Laissez sécher le boulgour en l'étalant sur du papier absorbant. Versez le boulgour dans un saladier.
- 3.** Mélangez l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez. Versez le mélange sur le boulgour et laissez reposer pendant 1 heure.
- 4.** Ajoutez les jeunes oignons, les poivrons, les tomates, le persil et la menthe. Mélangez délicatement.
- 5.** Garnissez de menthe fraîche.
- 6.** Servez immédiatement.