

Tabboulé

préparation : 45 mn

pour 4 personnes

1 verre de bourghoul (blé concassé) fin

3 bouquet de persil (ou 2 selon grosseur)

1 bouquet de menthe fraîche

4 tomates moyennes

2 oignons verts (à défaut 1 petit oignon blanc ou rouge frais)

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de sel

1/2 verre de jus de citron

1 pincée de poivre

Laver 3 ou 4 fois le bourghoul dans un récipient creux, en versant doucement l'eau.

Laisser tremper 30 mn dans de l'eau froide. Pendant ce temps, laver les légumes, couper en petits dès tomates et oignons, hacher persil et menthe au couteau (ou ciseaux).

Mélanger tous les ingrédients, après avoir bien essorer le bourghoul entre les mains.

Assaisonner en rectifiant selon goût .

Préparer 2 h à l'avance

Trier, laver 1salades romaines