



Taboulé libanais (Tabouleh)

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le taboulé est une salade issue des cuisines libanaise, syrienne et jordanienne, à base de persil, de menthe et de boulgour (blé concassé) et assaisonnée d'une sauce acidulée au citron et à l'huile d'olive. Préparée de manière traditionnelle, la recette présentée ici comporte assez peu de boulgour et beaucoup de persil.

Quantité: 6 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 30 min - Durée: 30 min

Ingrédients

- 1/2 tasse de boulgour brun fin (environ 90 g)
- 2 bottes de persil plat
- 4 brins de menthe fraîche
- 4 oignons nouveaux avec leurs tiges vertes
- 3 tomates moyennes (300g)
- 1 citron
- 1 dl d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de quatre-épices
- sel
- poivre noir

Préparation

- Verser le boulgour dans un saladier et le recouvrir d'eau largement.
- Laisser tremper 30 min, puis égoutter.
- Equeuter, rincer et hacher le persil et la menthe très finement.
- Rincer et hacher les oignons avec 10 cm de tige.
- Rincer et couper les tomates en très petits dés.
- Mettre dans un grand bol tous les ingrédients hachés et le boulgour.
- Presser les citrons.
- Dans un bol, mélanger 3 cuillères à soupe de jus de citron, l'huile, le sel, le quatre-épices et le poivre.
- Verser sur les légumes, bien mélanger et servir avec des feuilles de salade romaine et des tranches de citron.

Remarques ou suggestions

- Parfois, on ne trouve pas de boulgour fin. Dans ce cas, on peut utiliser du boulgour plus gros, qu'on doit en général faire cuire. Suivre les instructions sur le paquet.
- Le taboulé peut être préparé à l'avance si besoin est. N'ajouter les tomates et la vinaigrette qu'au dernier moment.
- Traditionnellement, les ingrédients sont hachés très fins, au point qu'on ne doit plus reconnaître les feuilles de persil. Après, c'est une affaire de goût.
- Cette recette est parfaite pour cuisiner un bouquet de persil dont on n'a utilisé que quelques brins dans une autre recette.
- Il est difficile de dire à quoi correspond exactement une botte de persil. Cependant, à titre indicatif, on peut partir sur un poids d'environ 125 g et une trentaine de tiges.

Ingrédient original

- **Boulgour**