


TABOULÉ MENTHE-PERSIL

Préparation	15min
Repos	30min
Total	45min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

150 g de boulgour fin ou de semoule pour couscous	½ cuillère à soupe de Cerfeuil FUCHS
300 g de tomates	1 pointe de couteau de Cannelle moulue FUCHS
petits concombres fermes	6 cuillères à soupe de jus de citron
½ botte d'oignons nouveaux	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de Persil FUCHS	Sel
1 cuillère à soupe de Menthe FUCHS	Poivre noir en grain moulin FUCHS
1 cuillère à soupe de Ciboulette FUCHS	Feuilles de laitue romaine pour le dressage
150 g de boulgour fin ou de semoule pour couscous	Fines herbes et quartiers de tomates pour garnir selon votre convenance

Préparation :

1. Préparer le boulgour ou la semoule pour couscous conformément aux indications sur l'emballage (faire gonfler).
2. Ensuite, laver les tomates, bien les égoutter, les couper en deux et éliminer le pédoncule. Laver et parer les concombres. Tailler en petits dés les tomates et les concombres. Laver les oignons nouveaux, les parer et les découper en rondelles
3. Mettre les fines herbes dans un grand saladier.
4. Y ajouter les autres ingrédients préparés ainsi que le Cerfeuil et la Cannelle et bien mélanger. Émulsionner le jus de citron avec l'huile d'olive, saler et poivrer, puis verser sur la salade et mélanger à nouveau. Laisser mariner la salade 30 minutes.
5. Laver et essorer les feuilles de salade. En garnir un grand plat ou des assiettes. Rectifier l'assaisonnement du taboulé avec du sel et du jus de citron. Le répartir sur les feuilles de salade.



- À convenance, garnir avec des fines herbes et des quartiers de tomates. Le taboulé se marie à merveille avec des anneaux au sésame encore tièdes ou du pain galette et du fromage de brebis grillé (environ 100 g par portion).

