



Véritable Taboulé Libanais

Ingédients :

Pour 4 pers : 100gr de boulgour, 4 tomates, 1 oignon, 1 citron, huile d'olive, sel, 1 pot « Tout Frais Tout Bio » de Persil Frisé et de Menthe.

Préparation :

Plongez le boulgour dans un bol d'eau pendant 15min pour le faire ramollir. Hachez en petits morceaux le persil, la menthe et l'oignon. Mélangez le tout avec les tomates coupées en petits dés dans un saladier. Ajoutez le boulgour bien ramolli et essoré dans le saladier. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et le sel. C'est prêt !