

Recette Taboulé

libanais bio

« *Diététique et facile à faire, c'est bon pour la santé* »

Incontournable au Liban, ce taboulé fait maison vous rappellera les saveurs de l'été. Le taboulé libanais gagne à être préparé en amont. En fin de matinée pour le soir, c'est parfait !

↓ [Voir les ingrédients](#)



 Temps de préparation	10 mn
 Nombre de personnes	4 pers.
 Difficulté	Facile

Les + recettes



Plat



Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 2 bottes de persil
- 1 botte de menthe
- 1 botte d'oignons verts
- Pur jus de citron Jardin BiO
- 3 cuillères d'huile d'olive vierge extra douce Jardin BiO
- 2 pincées de sel gris de Guérande moulu fin Jardin BiO
- 4 grosses tomates
- 1 petite poignée de boulgour de blé semi complet

Etapes de préparation

- 1 Faites tremper le boulgour dans un récipient d'eau jusqu'à ce qu'il ramollisse.
- 2 L'essorer puis le mettre dans un saladier.
- 3 Couper finement le persil frais préalablement lavé, ainsi que la menthe, les oignons verts et les tomates, avant de les ajouter au boulgour.
- 4 Arroser la préparation du jus de citron, saler, et ajouter l'huile d'olive Jardin BiO.