

Recette proposée par Gourmet Consultants

TABOULÉ ORIENTAL

Ingrédients

- 140 g boulgour fin
- 310 g persil frais
- 120 g menthe fraîche
- 160 g concombre
- 100 g oignon jaune
- 80 g tomate
- 80 g grenade
- 30 g red iceberg
- 160 g huile d'olive
- 160 g jus de citron jaune
- 4 g sel
- 3 g poivre
- 2 citrons verts



Mode opératoire et montage



- Cuire et laisser gonfler le boulgour pendant 12 minutes. Puis le refroidir en cellule de refroidissement.
- Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre pour faire la vinaigrette. Réserver.
- Hacher le persil et la menthe très finement. Tailler en brunoise l'oignon, les tomates et le concombre.
- Prélever les graines de grenade ainsi que les feuilles de red iceberg.
- Tailler les citrons verts en quartiers.
- Une fois le boulgour refroidi l'égrainer à la fourchette.
- Rassembler l'ensemble des ingrédients.
- Dresser dans un grand plat et déposer les feuilles de red iceberg et les quartiers de citron vert.
- Déguster.