

Taboulé libanais

Le secret du traditionnel taboulé libanais réside dans le fait que l'ingrédient principal est le persil plat. Tous les autres ingrédients sont secondaires. Le persil doit être haché extrêmement finement. C'est ce qui lui donnera toute sa subtilité. Le taboulé libanais se mange bien froid.

Ingrédients

- 2 botes de persil plat
- 1 petit oignon
- 2 grosses tomates bien rouges et fermes
- 2 jus de citron
- 1 cuillère à soupe de borghoul fin (ou quinoa)
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre doux



Préparation

Coupez les tomates en petits dés.

Ajoutez-les au borghoul (ou quinoa cuit) que vous avez lavé et essoré.

Ajoutez une pincée de sel et mélangez bien le tout pour que le borghoul s'imbibes du jus de la tomate (sinon on peut se casser une dent).

Tranchez très finement le persil.

Ajoutez le persil sur le mélange borghoul / tomates.

Hachez finement l'oignon vert.

Ajoutez une pincée de poivre doux sur l'oignon. Frottez l'oignon avec le poivre.

Ajoutez les oignons sur le persil.

Mettre au frais pendant une heure au moins

Avant de servir, mélangez tous les ingrédients et ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron.

Touiller très vite une dernière fois et servir. « Sahtein » ! Bon appétit !