



Taboulé de boulgour aux herbes

Le Marché de
Milly-la-Forêt
l'Herboriste

Préparation : 20 min - Trempage : 20 min
Attente : 2 H

Ingrédients

Pour 6 personnes

- **300 g de boulgour**
 - **6 tomates bien mûres**
 - **2 petits oignons nouveaux**
 - **1 concombre**
 - **le jus de 3 citrons verts**
 - **3 cuillères à soupe de persil Darégal**
 - **3 cuillères à soupe de menthe Darégal**
 - **3 cuillères à soupe de coriandre Darégal**
 - **4 cuillères à soupe d'huile d'olive**
 - **sel, poivre du moulin**
-
- Disposer le boulgour dans un saladier
 - Le couvrir du même volume d'eau chaude salée et le laisser gonfler 20 min
 - Pendant ce temps, couper les tomates en petits dés
 - Éplucher le concombre et les oignons
 - Épépiner le concombre et le couper en petits dés
 - Émincer les petits oignons
 - Égrainer le boulgour avec une fourchette
 - L'arroser d'huile et de jus de citron
 - Incorporer les dés de tomates et de concombre, les oignons et les herbes
 - Saler et poivrer, bien mélanger
 - Laisser macérer la préparation pendant 2 H au réfrigérateur
 - Disposer le taboulé dans 6 jolis verres transparents