

LE TABOULÉ LIBANAIS



POINTS FORTS DE LA RECETTE :

FACILE / PAS DE CUISSON / DIETETIQUE / VEGETARIENNE / VITAMINE C !

POUR 4 PERSONNES



LE TABOULÉ LIBANAIS

POINTS FORTS DE LA RECETTE :

FACILE / PAS DE CUISSON / DIETETIQUE / VEGETARIENNE / VITAMINE C !

POUR 4 PERSONNES



INGRÉDIENTS



1 beau bouquet
de persil PLAT



3 brins de
menthe fraîche



6 feuilles de
salade



2 tomates



1 petit oignon



2 citrons
(1 citron et demi pour
le jus et 1 demin citron
pour la déco)



40 g
de boulgour
FIN



60 mL
d'huile d'olive



2 pincées
de Sel

USTENSILES



un petit
saladier



un verre
doseur



une essoreuse
à salade



du sopalin



une passette



une planche
à découper



un presse
agrumes



une paire de
ciseaux
(pour le persil)



un couteau
de cuisine

NE PAS OUBLIER

LORSQUE JE CUISINE, JE PENSE TOUJOURS À :

Me laver les mains avant de commencer et entre chaque étape



Ranger mon plan de travail au fur et à mesure de la recette



Positionner mes mains en sécurité quand je coupe un produit



Faire la vaisselle à la fin de la recette



Ranger tous les ingrédients dans le frigo et les placards quand j'ai terminé



RECETTE - 1

JE PREPARE LE BOULGOUR

Dans cette recette, je n'ai pas besoin de cuire le boulgour (il cuira tout seul grâce à la marinade)

Je mets le boulgour dans une passette Je rince à l'eau claire et j'égoutte

Je laisse égoutter le boulgour



JE COUPE LES TOMATES EN PETITS CUBES

Je coupe d'abord les tomates en tranches

Ensuite je coupe les tranches en lamelles

Et enfin, je coupe les lamelles en petits cubes



JE MELANGE LE BOULGOUR ET LES TOMATES EN CUBES

Je mets le boulgour dans un bol

J'ajoute les tomates au boulgour



JE PREPARE MES CITRONS

Je coupe mes deux citrons en deux.

Je prélève le jus des 3 demi citron avec un presse agrumes (je garde un demi citron pour la déco)

J'ajoute le jus de citron pressé au mélange boulgour-tomates.



RECETTE - 2

J'AJOUTE L'HUILE D'OLIVE

Il me faut 60 mL d'huile d'olive.



Je mesure dans un verre doseur



J'ajoute l'huile d'olive au mélange



Je laisse reposer le mélange. Le boulgour va cuire grâce aux liquides (huile d'olive, eau des tomates et jus des citrons). Pendant ce temps là, je continue ma recette !

JE PREPARE L'OIGNON

J'épluche l'oignon



Je coupe l'oignon en lamelles



Puis en petits cubes



J'ajoute l'oignon coupé et je mélange bien



J'assaisonne avec du sel et je goûte



Je laisse encore reposer le mélange. Grâce au sel, les tomates vont rendre leur jus.

RECETTE - 3

JE PREPARE LA MENTHE

Je prends 3 tiges de menthe fraîche



Je les lave



Je les sèche bien dans du sopalin



Je prélève les feuilles de menthe, les déchire en petits bouts avec les mains



Je les dépose dans le taboulé
(je garde des feuilles entières pour la déco)



JE PREPARE LE PERSIL PLAT

Je prends le persil plat



Je le lave



Je le sèche bien dans du sopalin



Je prélève les feuilles de persil



Je les découpe au couteau



Je coupe dans un bol avec des ciseaux



Je mets le persil coupé dans le taboulé
(je garde des feuilles entières pour la déco)



Je mélange bien le taboulé



Je laisse mariner au moins 30 minutes au frais avant de dresser le taboulé !

RECETTE - 4

JE PREPARE MA SALADE

Je prends 6 feuilles de salade



Je les lave sous l'eau



Je les sèche à l'essoreuse salade.



JE DRESSE MON TABOULE

Je dispose les feuilles de salade au fond du plat.



Je verse le taboulé sur la salade



Je décore avec quelques feuilles entières de menthe et de persil



RANGEMENT ET VAISSELLE

La recette est finie !



Si je ne mange pas tout de suite le taboulé, je le filme et le range au frigo



Je nettoie mon plan de travail



Je fais la vaisselle



Je range les ingrédients restants dans le frigo et les placards



Petit + : Je peux ajouter en déco, des lamelles de citrons (grâce au demi citron qu'il me reste) !

Personnalisation « à la française » : J'ajoute des amandes grillées, des raisins secs, des graines de grenades