

TABOULÉ A LA MENTHE

Vendredi 16 Août

2019

Ce n'est pas le taboulé libanais mais il s'y approche avec moins de persil du moins j'ose le croire

Taboulé à la menthe pour 4 personnes et 4pp-4sp vert – 4 sp bleu-1 spv violet avec du boulgour complet par part

- 120 g de boulgour*
- 3 tomates *
- 2 oignons nouveaux
- 1 petit bouquet de persil plat*
- 1 petit bouquet de menthe *
- 4 cuillerées à café d'huile d'olive
- sel
- jus de 2 citrons bio *

Préparer le boulgour fonction de la notice et le laisser refroidir

Couper les tomates en petits dés, émincer les oignons et leurs tiges et les rajouter au boulgour égoutté

Couper les tiges du persil et de la menthe et émincer les feuilles au couteau ou aux ciseaux Les rajouter à la préparation précédente

Verser l'huile et le jus de citron

Rectifier l'assaisonnement et bien mélanger

Garder au frais



Nettement moins d'huile que dans un taboulé traditionnel
mais ça suffit personnellement

Pour le repas du soir : tomates cerises à la croque au
sel (0pp-0sp) - taboulé à la menthe (4pp-4sp) - 1oeuf dur
(2pp-0spl) - 1 yaourt 0%
(1pp-0spl) - 1nectarine (0 pp-0sp). Total : 7pp-4spl

Très belle journée

Lilou3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés