



## Taboulé libanais d'automne

Temps de préparation : 35 minutes

Recette pour 6 personnes

### Ingrédients

*Chez Oliviers & Co*

- 10 tomates semi-séchées à l'huile
- 6 cuill. à soupe d'[huile végétale olive & pépin de courge](#)
- 8 olives noires de Kalamata

*Au marché*

- 350 g de boulghour
- 3 bottes de persil plat
- 6 têtes de champignons de Paris
- 3 citrons
- 1 cuil. à soupe de graines de courges grillées

1. Mettez le boulghour dans un grand plat. Couvrez-le d'eau froide. Laissez gonfler 30 minutes en l'aérant de temps en temps avec une fourchette.
2. Pendant ce temps, lavez, séchez et effeuillez les bottes de persil puis ciselez-les.
3. Coupez en petits dés les champignons, les tomates confites et les olives.
4. Pressez le jus des citrons. Salez et poivrez le boulghour, versez le jus des citrons et l'huile d'olive & pépin de courge.
5. Ajoutez le persil ciselé, mélangez bien et laissez reposer 1 h au frais avant de servir.
6. Parsemez de graines de courge juste avant de déguster.

© Jean-Claude Amiel pour [Oliviers&Co](#)