



Taboulé bien-être au boulgour
La recette de Dominique Chenot

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 100 g de boulgour
- 150 ml de bouillon de légumes
- 2 tomates
- 100 g de concombres
- 50 g d'oignons nouveaux
- 2 bouquets de persil
- 2 bottes de menthe
- 20 g de pignons de pin grillés
- 10 g d'oignons rouges
- 80 ml de jus de citron
- 80 g d'huile d'olive extra-vierge
- 100 g de laitue
- 1 pincée de poivre moulu
- 1 pincée de sel non raffiné

1. Porter à ébullition le bouillon de légumes.
Retirer du feu.
Incorporer le Boulgour dans le bouillon chaud et couvrir. Laisser imbiber jusqu'à l'absorption complète du bouillon.
2. Pendant ce temps, laver, éplucher et hacher grossièrement les légumes et les herbes.
3. Ajouter les pignons grillés et assaisonnez le tout avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Laisser reposer pendant environ 15 minutes.
5. Servir le boulgour et les légumes mélangés, ou séparément selon votre envie.
6. Garnir et décorer avec les feuilles de laitue.
7. Déguster frais... c'est prêt !