

RECETTE DU MOIS DE MARS



TABOULE LIBANAIS

4 Tomates BIO	1 oignon rouge
1 oignon jaune	200 gr de Boulgour
Persil plat	1 botte de menthe
3 citrons jaune	3 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel, poivre.

Laver et couper en dés les tomates, peler et hacher les oignons.

Laver, ciseler la menthe et le persil.

Presser les citrons, verser le boulgour à sec dans le saladier.

Ajouter le jus de citron pour le faire gonfler en ajustant selon votre goût.

Filmer dans des récipients différents les tomates, les oignons, les herbes et le boulgour.

Réserver au frais (3. 4 heures) au réfrigérateur.

Mélanger le tout et ajouter l'huile d'olive au dernier moment.