

Taboulé de mâche

4 personnes

Temps de préparation : 45 min

ingrédients :

- 2 barquettes de mâche
- 1 bouquet de menthe
- 3 tomates
- 3 oignons blancs
- 3 jus de citron
- 120 g de boulghour (blé concassé)
- 8 c à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1- Lavez le boulghour. Dans une jatte, couvrez-le d'eau froide et laissez reposer 30mn. Ébouillantez les tomates, pelez-les, coupez-les en 2, pressez chaque demie-tomate pour en éliminer les pépins, coupez la chair en dés.

2- Réservez quelques bouquets de mâche pour la décoration. Coupez la base des bouquets restants, ciselez finement les feuilles avec celles de la menthe.

3- Hachez les oignons pelés.

4- Pressez le boulghour dans les mains pour en éliminer l'eau, versez-le dans un saladier.

5- Ajoutez tous les éléments préparés, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

6- Mélangez, mettez au frais pendant 3 heures puis servez en ajoutant quelques bouquets de mâche en décoration

- Photographe : François Bertram / Canetti Conseil

