

TABOULÉ



Temps de préparation : 10 minutes



Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients :

- * 200 g de boulgour
- * 150-200 g de petites tomates coupées en morceaux ou/et entières
- * 1 gousse d'ail écrasé
- * 2 petits oignons hachés
- * 3 carottes coupées en cube
- * persil
- * menthe hachée
- * poivre
- * 1 peu de bouillon de légumes
- * 1 jus de citron
- * 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation :

1. Dans une casserole, fais bouillir le boulgour avec 6 dl d'eau et le bouillon de légumes
2. Laisse mijoter 10 minutes jusqu'à ce que le boulgour ait absorbé toute l'eau
3. Dans un bol, verse le jus de citron, l'huile d'olive et le poivre
4. Ajoute le boulgour et mélange bien
5. Ajoute les légumes et les herbes, bien mélanger

