



SALADE DE TABOULÉ



2h30



4 pers



☆☆☆ Facile

INGRÉDIENTS :

- 200 g de couscous { réf 02107 } / boulgour { réf 02055 }
- 3 tomates
- 1 concombre
- 100 g de raisins secs Sultanines
- 1 filet d'huile d'olive { réf 92610 }
- 1 filet de jus de citron { réf 29628 }
- 1 bouquet de persil
- 2 oignons nouveaux
- 1 bouquet de menthe fraîche

PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, verser le couscous ou le boulgour et le recouvrir d'eau froide.
2. Couper les tomates et le concombre en cubes et laissez-les dégorger avec une pincée de sel.
3. Une fois l'eau totalement absorbée par le couscous ou le boulgour, ajouter un filet de jus de citron et un filet d'huile d'olive. Égrener la semoule ou le boulgour à l'aide d'une fourchette.
4. Hacher le persil, les oignons et la menthe.
5. Ajouter le raisin, le concombre, les tomates, le persil, les oignons et la menthe à la préparation.
6. Assaisonner avec du sel et du poivre.
7. Placer au frais pendant 2 heures.

8. **Dégustez !**