



Taboulé

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn.
Temps de repos : 4 h.

Ingrédients :

100 g de couscous moyen
quelques feuilles de laitue
4 tomates
2 oignons
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
le jus de 2 citrons
4 cuillerées à soupe de persil plat ciselé
2 cuillerées à soupe de menthe fraîche hachée,
quelques feuilles de menthe
sel fin



Préparation :

Pelez les tomates, épépinez-les et taillez-les en dés. Pelez les oignons et hachez-les finement.
Dans un saladier, mélangez le couscous avec les oignons, les tomates, le persil et la menthe.
Mouillez avec le jus de citron et l'huile d'olive. Salez. Laissez gonfler au frais pendant 4 heures.
Au moment de servir, lavez les feuilles de laitue et essorez-les. Tapissez-en un plat de service.
Déposez le taboulé dessus. Décorez avec les feuilles de menthe. Servez.
Si le taboule vous semble trop sec, au moment de servir ajoutez-y de l'huile d'olive et du jus de citron.

Source : CuisineAZ

Saisi par : Christophe Plovier

[Retour](#)