



Ingrédients :

- 4 grosses tomates fermes
- 1 botte d'oignons verts
- 2 bottes de persil plat
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 petite poignée de boulghour brun moyen
- 1 citron
- 3 cuillerées d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

Avant de commencer, mettez une poignée de boulghour dans un bol d'eau pendant 15 mn et laissez ramollir.

- Lavez et équeutez le persil, puis coupez-le au couteau (ou au ciseau si vous préférez). Répétez l'opération avec la menthe. Vous devez obtenir des feuilles d'1 cm environ. Mettez le tout dans un saladier.
- Coupez les oignons verts très fins, les tomates en petits dés et mettez le tout dans le saladier.
- Lorsque le boulghour ne croque plus, sortez-le de l'eau et pressez-le entre les mains pour l'essorer. Mettez-le dans un saladier avec le reste.
- Assaisonnement : pressez 1 citron entier et arrosez le contenu du saladier. Ajoutez le sel et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- L'aspect du taboulé doit être brillant, pour indiquer qu'il y a suffisamment d'huile d'olive.