

Taboulé aux tomates et aux concombres

Pour 4 portions

- 175 ml (3/4 de tasse) de boulgour moyen ou fin
- 75 ml (1/3 de tasse) de basilic frais finement haché
- 150 ml (2/3 de tasse) de persil frais finement haché
- 75 ml (1/3 de tasse) de menthe fraîche finement hachée
- 75 ml (1/3 de tasse) d'oignons verts finement hachés
- 25 ml (2 cuillerées à table) de jus de citron frais
- 25 ml (2 cuillerées à table) d'huile d'olive extra vierge
- 175 ml (3/4 de tasse) de concombre anglais en petits dés
- 175 ml (3/4 de tasse) de tomate en petits dés
- Sel et poivre fraîchement moulu

1. Mettre le boulgour dans une passoire et le rincer sous l'eau courante.
2. Le verser dans un grand bol, recouvrir de 2,5 cm (un pouce) d'eau et faire tremper de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient tendres.
3. Égoutter dans une passoire et presser le boulgour pour en retirer l'excédent d'eau.
4. Dans un grand bol, bien mélanger le basilic, le persil, la menthe, les oignons verts, le jus de citron, l'huile d'olive, les concombres et les tomates, ainsi que le boulghour.
5. Saler et poivrer au goût.
6. Laisser reposer entre 10 et 15 minutes avant de servir.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 173 Kcal (soit 725 kJ)

Matières grasses : 7 g

Matières grasses saturées : 1 g

Protéines : 4 g

Glucides : 24 g

Fibres alimentaires : 6 g

