

Taboulé Oriental

Le tout en BIO

Recette proposée par David Farat, chef,
ancien élève de l'École Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES:

1 tomate cœur de boeuf
400g de boulgour fin
2 oignons frais
15 raisins secs
5 bottes de persil plat
1 botte de coriandre
1 botte de menthe
2 citrons
1 pincée de cannelle

RECETTE:

Couper la tomate en petits cubes en gardant tout le jus. Mélanger le boulgour fin avec un peu d'huile d'olive puis les tomates et leurs jus. Laisser gonfler 2h au réfrigérateur. Ajouter si besoin une cuillère d'eau tiède. Saler lorsque le boulgour à gonflé.

Ajouter les oignons frais hachés, les raisins secs et les herbes hachées. Arroser d'un jus de citron et d'huile d'olive.

Saler si besoin et ajouter une pincée de cannelle.

Bon appétit

Entrée BIO

Agence
BIO