

**Taboulé traditionnel**  
**Par le Chef Kamal Mouzawak**

**LES ETAPES DE LA RECETTE**

Trier le persil et en former des bottes.  
Effeuille la menthe. Nettoyer les oignons verts.  
Laver le tout ainsi que les tomates et laisser sécher.  
Couper les tomates en petits dés.  
Rincer et bien essorer le boulghour et mélanger à la tomate dont il va absorber le jus.  
Hacher le persil fin, puis la menthe et les oignons verts.  
Frotter les oignons verts avec une pointe de poivre et de sel.  
Garder le tout au frais et ne mélanger qu'au moment de servir.

Bien mélanger tous les ingrédients et ajouter le jus de citron et l'huile d'olive.  
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir bien frais avec des feuilles de romaine ou de chou blanc tendre et craquant.

**INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES**

3 bottes de persil plat  
3 brins de menthe  
2 petits oignons verts (cébette, oignons nouveaux)  
3 tomates  
1/2 cuillère de boulghour fin  
Jus de 2 citrons  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou plus si nécessaire)  
Sel et poivre

**L'astuce du Chef**

*Une fois hachée, garder la menthe sous le persil pour lui éviter de s'oxyder !*