



Taboulé aux fèves

INGRÉDIENTS

- 450 g de fèves
- 150 g de boulgour
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 citron confit
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil plat
- sel poivre

PRÉPARATION

Faites cuire les fèves 6 minutes dans l'eau bouillante salée. Les éplucher.

Mettez le boulgour dans un grand saladier. Versez dessus le jus de citron, 25 cl d'eau bouillante salée. Laissez gonfler 2 heures en aérant les graines de temps en temps.

Lavez les herbes, épluchez l'oignon rouge, émincez-le.

Ébouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les en dés..

Coupez le citron confit en petites lanières.

Reprenez le saladier, ajoutez les fèves égouttées, les citrons confits, les herbes ciselées, les tomates, l'oignon, l'huile d'olive, salez, poivrez.

Mélangez bien et gardez au frais.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN

TEMPS BOULGOUR : 2H

TEMPS TOTAL : 2H30MN