

# TABOULÉ DE BOULGOUR



## UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



**Boulgour**  
5kg



**Boulgour BIO**  
5kg



**6**  
PERS.



**20**  
MIN.



**8**  
MIN.

## INGRÉDIENTS

- **350 g de Boulgour Vivien Paille**
- 5 bottes de persil plat finement haché
- 2 bouquets de menthe ciselée
- 3 tomates coupées en dés
- 1 oignon vert
- 1 oignon blanc
- 1 filet d'huile d'olive
- Jus de citron
- Sel et poivre

## ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincez le Boulgour et faites-le cuire en méthode traditionnelle par absorption totale. Laissez-le refroidir
2. Emincez les oignons et frottez-les avec un peu de sel et de poivre
3. Ajoutez le persil et la menthe puis arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Mélangez.
4. Ajoutez avec les tomates coupées en petits dés. Servir.