

Taboulé traditionnel



300gr de champignons de Paris frais

4 bouquets de persil plat

1 bouquet de menthe

1 bouquet de cerfeuil

2 tomates

1 jus de citron

1 oignon

3 cuil à soupe d'huile d'olive

50gr de bulghour

Préparation 10 min pour 4 personnes

Faire gonfler le bulghour dans le jus de citron, l'huile d'olive et l'oignon haché pendant 7 à 8 minutes.

Après les avoir lavés mais sans les éplucher, émincer les champignons en lamelles.

Laver les herbes et les couper grossièrement, puis couper les tomates en dés.

Dans un saladier, mettre tous les ingrédients, arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Variantes : vous pouvez remplacer le bulghour par une salade de jeunes pousses (mâche, épinard crus).