

Le Taboulé Méditerranéen Authentique

Ingrédients pour 4 personnes

- 100g de boulgour fin (blé concassé)
- 2 bottes généreuses de persil plat frais
- 1/2 botte de menthe fraîche
- 2 tomates fermes
- 1 oignon blanc ou cébette
- Jus de 2 citrons jaunes
- 4 à 6 cuillères à soupe d'huile d'olive de qualité

Préparation des ingrédients

- Lavez soigneusement le persil et la menthe, puis séchez-les parfaitement pour éviter l'oxydation.
- Hachez les herbes au couteau tranchant (évitez le robot pour ne pas transformer les feuilles en purée).
- Épépinez les tomates et coupez-les en très petits dés pour limiter l'excès d'eau.
- Ciselez l'oignon très finement, presque haché, pour une diffusion uniforme du goût.

Étapes de réalisation

- Dans un saladier, mélangez le boulgour fin avec le jus de citron et l'huile d'olive.
- Laissez réhydrater le boulgour pendant 30 à 60 minutes ; il doit rester ferme (ne pas cuire à l'eau bouillante).
- Ajoutez les herbes hachées, les dés de tomates et l'oignon ciselé au boulgour réhydraté.
- Mélangez délicatement l'ensemble des ingrédients.
- Couvrez le saladier et placez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de servir pour permettre aux saveurs de se marier.

Conseils de chef pour un résultat optimal

- Respectez le ratio authentique : utilisez 2 à 3 volumes de persil pour 1 volume de boulgour.
- La texture du boulgour dépend uniquement de sa réhydratation dans le jus de citron et l'huile, garantissant son croquant.
- Le repos au frais est une étape indispensable pour obtenir un taboulé savoureux et équilibré.