

Taboulé Libanais

 x4 Difficulté  Budget     15 min.

LES INGRÉDIENTS

- ½ tasse de boulgour ou de blé concassé,
- 2 bottes de persil plat,
- 1 botte de menthe fraîche,
- 4 petits oignons blancs,
- 3 tomates moyennes,
- le jus de 2 citrons,
- ¼ de verre d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de mélange de 5 épices (gingembre, girofle, muscade, fleur de sel de Noirmoutier et poivre).

LA RECETTE

- Trempez le boulgour dans l'eau froide et laissez gonfler pendant 30 minutes.
- Hachez finement le persil plat et la menthe fraîche à l'aide des [ciseaux de cuisine](#) de **KYOCERA**.
- Émincez les oignons avec leurs tiges vertes et coupez les tomates en très petits dés avec le [couteau Santoku GEN](#) de **KYOCERA**.
- Placez ces ingrédients dans un grand saladier.
- Ajoutez le boulgour lorsqu'il a bien gonflé, le jus de citron, l'huile d'olive et mélangez bien le tout.
- Mélangez les 5 épices dans le [moulin réglable](#) de **KYOCERA**, broyez le tout et récupérez ½ cuillère de la mouture obtenue.
- Parsemez ce savoureux mélange sur votre plat.
- Réservez au réfrigérateur au moins 20 minutes.

Servez bien frais avec quelques feuilles de salade et des quartiers de citron, pour un déjeuner « détox » sain et très léger !

Accompagnez ce délicieux taboulé d'un vin rouge de la Vallée du Rhône, à consommer avec modération !

www.kyocera.fr

Contact Presse : **KEEPINTOUCH** - Delfine BOURGUIGNON

Email : rp@keepintouch.fr



VOS USTENSILES

✓ **1 ciseaux de cuisine KYOCERA** à lames en céramique blanche, pour son tranchant et sa finesse de découpe.



✓ **1 couteau Santoku GEN KYOCERA** à lame en céramique blanche de 16 cm, pour son tranchant incomparable.



✓ **1 Moulin à épices KYOCERA** avec broyeur en céramique réglable, parfaitement adapté à tous les mélanges d'épices.

