

## *Taboulé*

Pour 4 personnes

- Couvrez d'eau bouillante 125 g de boulgour, laissez gonfler 2 mn et égouttez.
- Ajoutez y le jus d'un citron, quelques branches de menthe, une poignée de feuilles de persil plat et un cœur de laitue finement hachés, 2 oignons nouveaux émincés, ¼ de poivron rouge, ¼ de poivron vert et 1 tomate coupés en dés ainsi que 3 cas d'huile ; salez et poivrez.
- Placez votre taboulé au réfrigérateur une heure avant de le servir décoré de menthe.

*A partir de cette préparation, vous pouvez décliner tout un tas de variantes :*

*\* avec des crevettes coupées en petits morceaux*

*\* avec des lamelles de restant de poulet cuit*

*\* avec un reste de poisson émietté*

*\* avec des lamelles de saumon fumé.....*

*Vous pouvez également varier la couleur des légumes en mélangeant des tomates jaunes ou du poivron orangé*