

Taboulé de boulgour épicé au curcuma

Nommé ainsi même si traditionnellement l'ingrédient principal du taboulé est forcément le boulgour.

Cette recette est composée avec ce qu'il restait dans mes placard et mon réfrigérateur et le résultat n'est pas mal du tout.

Composition
pour 4 personnes

150 g de boulgour
1,5 tomates
1/2 poivron rouge
Persil plat
Basilic
3 c. à soupe d'amandes effilées
1/2 citron
3 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de curcuma
Gros sel
Sel, poivre

Ustensiles : 1 casserole, 1 saladier, 1 cuillère à soupe, 1 cuillère à café, 1 couteau, 1 assiette, 1 passoire



Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole, saler puis verser le boulgour. Mélanger puis à la reprise d'ébullition laisser cuire 15 minutes.

Egoutter dans une passoire, passer sous un filet d'eau froide et réserver.

Laver les tomates, les couper en 4, les épépiner puis les couper en dés.

Laver le poivron, l'épépiner puis le couper en petits dés.

Laver le persil et le basilic puis les ciseler (*la quantité dépend des goûts de chacun, j'ai utilisé une vingtaine de feuilles de persil et une dizaine de basilic*).

Mettre le boulgour soigneusement égoutté dans un saladier. Ajouter les dés de tomates et de poivron et le persil.

Faire griller les amandes effilées dans une poêle bien chaude puis les ajouter dans le saladier.

Assaisonner en versant l'huile, du jus de citron (*quantité de jus en fonction des goûts*), saupoudrer de curcuma, saler et poivrer. Mélanger, c'est prêt.