

## TABOULE

- 6 bouquets de persil à petites feuilles de préférence,
- 2 bouquets de menthe verte,
- 400 g de tomates mûres,
- 2 gros oignons blancs,
- 3 citrons,
- 100 g d'huile d'olive,
- 150 g de blé concassé,
- sel,
- poivre.

Effeuillez les branches de persil et de menthe.

Mettez les feuilles dans une passoire, les lavez et les égouttez.

Placez le blé dans un peu d'eau.

Hachez les feuilles assez finement.

Essorez le blé.

Hachez finement les oignons et les frottez avec le sel et le poivre.

Coupez les tomates en petits dés.

Bien mélangez les feuilles, le blé, l'oignon et les tomates.

Verser le jus des citrons, l'huile d'olive et bien mélanger.