

SALADE DE BOULGOUR ET CONCOMBRE

Facile	Coût faible
Préparation : 25 minutes	Cuisson : 5 minutes
Pour 4 personnes	1 casserole, 1 saladier

Ingrédients :

200 gr de boulgour

1 concombre

1 oignon rouge

1 citron

2 gousses d'ail

Ciboulette

2 à 3 feuilles de menthe

2 à 3 branches de persil plat

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Préparation :

1 - Faire bouillir de l'eau avec du sel. Mettre le boulgour dans un saladier. Recouvrir-le de l'eau bouillante et laisser-le gonfler.

2 - Couper le concombre en dés. Ciseler la ciboulette. Éplucher l'oignon et couper-le finement. Éplucher et hacher l'ail. Ciseler les feuilles de menthe et de persil.

3 - Mettre le tout dans le saladier. Assaisonner avec de l'huile d'olive du jus de citron du sel et du poivre. Mélanger et laisser au réfrigérateur deux heures avant de servir.