



Accueil > Aller plus et cuisine > Taboulé à la grenade

TABOULÉ À LA GRENADE

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
4 carrés*



GRAISSE
0,5 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 grosse botte de persil plat (environ 200 g)
- 2 oignons blancs nouveaux
- 2 tomates mûres
- 4 branches de menthe fraîche
- 40 g de boulgour fin
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Le jus de 1/2 citron
- Le jus de 1 pampleousse jaune
- 1 grenade
- Sel

INSTRUCTIONS

PRÉPARATION
20 min

CUISSON
20 min

1. Lavez le boulgour dans un récipient d'eau froide, versez-le dans une passoire fine et égouttez-le. Mettez-le dans un saladier. Pressez le demi-citron et la moitié du pampleousse, ajoutez ce jus au boulgour. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez.
2. Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pendant 15 à 30 secondes, retirez-les avec une fourchette et passez-les sous l'eau froide. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Ajoutez-les au boulgour.
3. Lavez et essorez le persil et la menthe. Effeuillez-les et hâchez finement les feuilles au couteau. Ajoutez-les au boulgour sans mélanger.
4. Épluchez les oignons blancs et émincez-les finement. Ajoutez-le tout au boulgour. Laissez reposer 20 minutes à température ambiante.
5. Pendant ce temps, épluchez la grenade : incisez le pôle Nord du fruit en forme de calotte avec la pointe d'un couteau, puis détachez la peau. Faites de même au pôle Sud. Vous voyez alors les graines séparées en six sections par des membranes : servez-vous de ces membranes comme repères pour faire six incisions de haut en bas du fruit. À la main, séparez le fruit en deux moitiés, et chaque moitié en trois sections. Retirez la peau et l'écorce, détachez délicatement les graines. Pour ce taboulé, vous aurez besoin d'un tiers de grenade, donc de deux sections.
6. Mélangez les ingrédients délicatement, salez et rectifiez l'assaisonnement. Disposez le taboulé dans un plat de service, parsemez-le des graines de grenade, et servez immédiatement.

L'ASTUCE DE CHEF

C'est un taboulé syrien légèrement révisité : le jus de pampleousse donne du parfum et modère l'acidité du jus de citron. La grenade, très décorative, offre aussi une note aigre-douce raffinée.

[Télécharger la recette](#)

Références

- 1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
- 2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Bourek annabi brick à la viande hachée et à l'œuf

[EN SAVOIR PLUS](#)



Potage de patate douce à la tomate

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tartare de Thon au gingembre

[EN SAVOIR PLUS](#)



Ceviche de Dorade

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043206 - 09/2023