

Taboulé de boulgour « fraîcheur du marché »

Pour 6 gourmands



Au marché :

- 125 ml (1/2 tasse) de boulgour *La Route des Indes*
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 100 ml (1/3 de tasse) de canneberges séchées *Saveurs Cultivées - Canneberges Québec*
- 1 poivron jaune *du marché*
- 1 oignon rouge *du marché*
- 2 tomates *du marché*
- 1 concombre *du marché*
- 100 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive *La Route des Indes*
- 30 ml (1 oz) de jus de citron
- 50 ml (2 oz) de persil haché *ferme Bégin*
- Au goût sel, poivre

Préparation :

1. Porter l'eau à ébullition, ajouter le boulgour et les canneberges, bien mélanger.
2. Fermer le feu et laisser gonfler 10 minutes.
3. Couper les légumes en petits dés. Déposer le boulgour refroidi dans un grand bol, ajouter les légumes, l'huile d'olive, le jus de citron et le persil haché, bien mélanger.
4. Assaisonner au goût. Réfrigérer.

Recette proposée par Christophe Alary

Chef enseignant à l'École Hôtelière de la Capitale et membre de la Fondation Serge Bruyère

