

# **l'épicerie de bruno**

## **Taboulé aux légumes frais et secs**

**Préparation : 20 mn**

**Cuisson : 20 mn**

**Marché pour 6 personnes**

400g de petits pois doux extra-fins surgelés, 400g de lentilles, 250g de boulghour, 3 citrons jaunes, persil frais, 2 gousses d'ail, 1 oignon blanc, 7 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

**A l'épicerie de bruno**

2 feuilles de laurier, Menthe, 1 cuillère à café de thym, Poivre noir du Kerala, sel fin marin ou fleur de sel

### **La Recette**

Prélever et hacher le zeste des citrons et presser le jus des citrons.

Dans une grande casserole, verser les lentilles et couvrir d'eau froide (1,5 litre environ). Ajouter le laurier, le thym et l'ail. Porter à ébullition et laisser cuire à couvert une vingtaine de minutes à feu doux.

3 minutes avant la fin de cuisson, saler et ajouter les petits pois. Egoutter le tout et retirer le laurier.

Cuire le boulghour dans de l'eau salée bouillante pendant 8 minutes et égoutter. Dans un grand saladier, verser les zestes de citron, l'oignon la menthe et le persil. Ajouter le mélange lentilles et petits pois avec le boulghour, mélanger et arroser d'huile d'olive et ajouter les pignons.

Saler si nécessaire et poivrer. Réserver au frais.  
Ce taboulé est bien meilleur le lendemain.