

TABOULE AUX FENOUIL ET NOIX

Préparation : 25 min

cuisson : 15 min

4 personnes :

- 250 g de boulgour
- 1 bulbe de fenouil
- 50 g de noisettes hachées grillées
- 1 bouquet de ciboules hachées
- 4 petits oeufs
- 25 g de tomates séchées à l`huile, émincées
- 3 cuillères à soupe de persil frais haché
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée
- 70 g d`olives noires
- 4 cuillères à soupe d`huile d`olive
- 2 cuillères à soupe d`huile aillée
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 pains pitas, chauds
- Du sel
- Du poivre noir du moulin

1. Mettez le boulgour dans une jatte, arrosez d`eau bouillante et laissez tremper environ 15 min.
2. Égouttez le boulgour dans une passoire en métal et posez la passoire sur une casserole d`eau bouillante.
3. Couvrez avec un couvercle et faites cuire 10 min à la vapeur. Éparpillez les grains à la fourchette et étalez sur un plateau en métal.
4. Laissez refroidir. Faites cuire les oeufs durs 8 min.
5. Refroidissez sous l`eau froide, écalez et coupez en quartiers ou faites des tranches sans les détacher complètement.
6. Émincez finement le fenouil. Faites bouillir à l`eau salée 6 min, égouttez et refroidissez sous l`eau courante.
7. Incorporez les oeufs, fenouil, Ciboules, tomates

séchées, persil, menthe et olives au boulgour.

8. Arrosez d'huile d'olive, d'huile alliée et de jus de citron. Salez et poivrez.