

Salade « tutti verdi »

Pour 4 personnes

20 minutes de préparation - 1h + 1h30 au frigo

Ingrédients

250g de boulgour
300g de petit pois surgelés
300g de fèves surgelées
300g de haricots plats
1 citron vert
1 demi-bouquet de persil plat
1 demi-bouquet de menthe
5 cuillères à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre



Préparation :

Placer le boulgour dans un saladier, couvrir généreusement d'eau (la quantité n'a pas d'importance) et placer au frigo. Laisser reposer environ 1h jusqu'à ce que le boulgour soit tendre et bien gonflé.

Pendant ce temps, faites bouillir l'eau. Y ajouter les fèves et les haricots (cuisson environ 6 minutes) puis ajouter les petits pois dont la cuisson est bien plus courte (environ 3 minutes).

Plonger les légumes dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Ils resteront bien verts et croquants. Egoutter les et placer les au frais.

Egoutter le boulgour, ajouter les légumes, l'huile d'olive, le jus du citron vert. Ajouter les herbes ciselées et assaisonner.

Placer le saladier au réfrigérateur pendant environ 1h30 afin de le servir bien frais et pour que les saveurs est le temps de s'imprégner.