

TABBOULEH D'ÉTÉ À LA GROSEILLE ET À L'ÉGOPODE



Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
Égopode	2 poignées (feuilles et pétioles)
Groseilles	100 gr (pour la déco)
Persil plat	2 bottes
Menthe	10 brins
Oignons de printemps	4 pcs
Boulgour moyen	100 gr (ou de semoule)
Citrons	2 pcs (jus)
Huile d'olive	5 c. à s.
Jus d'orange	10 cl
Citron	0.50 pc (jus)
Cannelle en poudre	0.50 c. à c.
Mélasse de grenade	2 c. à s. (ou 2 c. à s. de miel)
Huile d'olive	130 ml
Flocons de piment	2 pincées

Préparation

1. Faire cuire le boulgour moyen dans de l'eau bouillante salée pendant environ 10 à 12 minutes (ou selon les indications du paquet), jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore légèrement ferme. Égoutter soigneusement, puis laisser refroidir complètement. Égrainer si nécessaire à la fourchette pour éviter qu'il ne s'agglomère.
2. Laver et sécher l'égopode. Hacher très finement les tiges, puis les feuilles. Tailler les tomates en brunoise (petits dés réguliers). Émincer finement les oignons de printemps. Effeuille le persil et la menthe. Hacher très finement le persil, puis la menthe, en la conservant sous le persil afin de limiter l'oxydation.

3. Dans un grand saladier, mélanger le boulgour refroidi, le persil, la menthe, les tomates, les oignons de printemps, et l'égopode. Incorporer le jus de citron et l'huile d'olive, le sel et le poivre puis mélanger délicatement.

4. Ajouter les groseilles au dernier moment afin de préserver leur fraîcheur et leur texture.

5. Mettez tous les ingrédients de la vinaigrette, sauf l'huile d'olive, dans un bol (jus d'orange, citron, cannelle, piment, mélasse de grenade). Ajouter 1/2 cuillère à café de sel et un bon tour de moulin à poivre. Fouettez pour mélanger, puis, en continuant de fouetter pendant que vous versez, ajoutez lentement l'huile jusqu'à ce que la préparation devienne épaisse et émulsionnée.
