

Taboulé de boulgour au Herve, carottes et raisins secs



25 min



4-8 personnes

Ingédients

- 1 Fromage de Herve doux ou piquant (200 g) à température ambiante
- 230 g de boulgour
- 3 grosses carottes
- 1 grenade
- 1 orange à jus
- 1 botte de persil plat
- 100 g de raisins secs
- 2 c à soupe de miel
- 5 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de cumin en poudre
- Sel et poivre

Préparation

- Mélangez le boulgour, les raisins, le cumin, du sel et du poivre dans un grand saladier. Recouvrez d'eau bouillante et laissez gonfler 15 min.
- Pendant ce temps, prélevez les grains de la grenade : coupez-la en 2 horizontalement, tenez une moitié au-dessus d'un saladier (côté coupé vers le bas) et frappez dessus avec une louche, un marteau à viande ou autre, pour faire tomber les grains.
- Pelez et râpez les carottes. Hachez le persil. Taillez le Herve en dés. Pressez le jus de l'orange (1 dl) et mélangez-le avec le miel.
- Arrosez le boulgour d'huile d'olive et mélangez à la fourchette pour détacher les grains. Ajoutez tous les ingrédients préparés, mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement.
- Servez comme repas ou en accompagnement d'un barbecue. Super aussi pour un buffet ou un pique-nique.

Astuce

Complétez éventuellement votre taboulé avec des petits cœurs de laitue coupés en 4.



Découvrir
d'autres recettes

