

# Taboulé de sarrasin

Bonsoir à toutes et tous,

En entrée, à emporter pour un déjeuner rapide ou en accompagnement d'un barbecue, le « **taboulé** » est un grand classique. Enfin...pour être franche, pour mes gourmands, lorsque l'on parle de taboulé c'est un *taboulé francisé* avec plus de semoule que de légumes... Le « vrai » *taboulé à la libanaise* » est une salade de persil et tomates avec un peu de boulghour, une recette fraîche et légère, comparativement aux versions roboratives de nos grandes surfaces.

C'est en songeant à cette vraie recette que m'est venue la recette de ce « taboulé de sarrasin ». Le sarrasin est une céréale qui a le côté « croquant » du boulghour, et il se prête donc bien à la revisite de la recette traditionnelle. Pour ce taboulé sarrasin, outre les herbes, j'ajoutais des tomates de saison et des nectarines pour le fruité. Comme pour le vrai taboulé, on laisse tout « mariner » une demi-journée, et l'on obtient un délicieux taboulé sarrasin plus doux, tout en sucré salé.

Ayant fait et refait ce taboulé de sarrasin plusieurs fois, je voulais vous proposer l'idée. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée





~ TABOULÉ REVISITÉ  
AU SARRASIN  
ET NECTARINE ~

## Taboulé sarrasin, tomate, nectarines

---

{« title »: « Taboulé revisité au sarrasin et nectarines », « date »: « 2018-07-04 », « cat »: [« recettes-fruits », « cuisine-ete », « recettes-sale-quotidien », « recettes-vegetarien »], « tag »: [« accompagnements », « barbecue », « menthe », « nectarine », « persil », « sarrasin », « tomate », « végétalien »], « img »: [« 2017/07/salade-lentilles-concombre-feta-abricot-330×220.jpg », « 2016/08/salade-aubergine-grilles-cumin-1024×1536.jpg », « 2016/08/salade-aubergine-grilles-cumin-200×300.jpg », « 2017/07/salade-lentilles-concombre-feta-abricot-300×200.jpg », « 2016/08/salade-aubergine-grilles-cumin-scaled.jpg », « 2016/08/salade-aubergine-grilles-cumin-683×1024.jpg », « 2017/07/salade-lentilles-concombre-feta-abricot-1024×683.jpg », « 2018/07/taboule-revisite-sarrasin-nectarine-legende-au-fil-du-thym.jpg », « 2018/07/taboule-revisite-sarrasin-nectarine-legende-au-fil-du-thym-200×300.jpg », « 2018/07/taboule-revisite-sarrasin-nectarine-legende-au-fil-du-thym-683×1024.jpg »], « text »: « \nBonsoir à toutes et tous, Si vous souhaitez des d'idées-recettes originales et adaptées à la chaleur, peut-être ce petit billet pourrait vous plaire. Nous allons prendre un grand classique de nos salades d'été et le détourner voir même le « revisiter » □ En entrée, à emporter pour un déjeuner rapide ou en accompagnement d'un barbecue, le « taboulé » est un grand classique.. En fait.. pour être franche, pour mes gourmands c'est un simili taboulé avec plus de semoule que de légumes...\n Le « vrai » « *taboulé à la libanaise* » est en fait une salade de persil et tomates avec un peu de boulghour, une recette plutôt particulière comparativement aux versions roboratives de nos grandes surfaces. Nous avons eu l'occasion ce déguster ce « vrai tabouleh » dans un restaurant, qui a laissé mes gourmands dubitatifs : (je cite) « *C'est pas un taboulé, c'est une salade de lapin* » / « *Il n'y'a rien dedans*

! Elle est où la semoule ? » / « Pourquoi c'est tout vert alors que celui de Papa est à la semoule ? » ( Florence) Non, M. le serveur, je ne les connais pas ... j'vous jure jamais vus..) Bref □ De mon côté, ayant vraiment apprécié la légèreté du vrai taboulé aux herbes, j'ai vite cherché à le reproduire à la maison puis à trouver des variantes amusantes. On ne se refait pas □ Après plusieurs tests plus ou moins ratés, c'est avec une association de saveur sucré-salée et plutôt étonnante que j'ai trouvé la bonne version : Côté herbes, un mélange persil/menthe à 50%-50%. Côté « légumes » un mélange de tomates et de nectarines croquantes. Pour apporter un goût brut, du sarrasin. La méthode de préparation reste la même, on laisse tout « mariner » une demi-journée, et l'on obtient un délicieux taboulé revisité plus doux, tout en sucré salé. Après quelques itérations, il est temps de vous partager la recette. Cela peut être idéal pour vos futurs barbecues d'été.. Ou tout autre occasion □

~~Recette : Taboulé revisité au sarrasin et nectarines~~  
~~Temps de préparation : 10 minutes~~  
~~Ingrédients~~  
~~Pour 6 personnes en entrée / 4 en accompagnement :~~  
~~4 tomates~~  
~~2 nectarines~~  
~~1 botte de persil~~  
~~1 botte de menthe fraîche (4-5 gros brins du jardin)~~  
~~60 gr de kasha (sarrasin grillé)~~  
~~1 gousse d'ail~~  
~~3 cuillères à soupe d'Huile d'olive (voir plus selon votre convenance)~~  
~~Jus d'un demi citron~~  
~~Sel et poivre~~  
~~Réalisation~~  
~~Recouvrez le kasha d'eau bouillante et laissez gonfler 2 minutes. Égouttez et réservez.~~  
~~Entre temps, lavez tomates et nectarines. Coupez les en petits morceaux (cf astuces pour les nectarines) puis disposer le tout dans un saladier~~  
~~Lavez les herbes, égouttez soigneusement puis hachez les. Incorporez les aux fruits.~~  
~~Épluchez puis hachez la gousse d'ail et ajoutez les. Ajoutez également le kasha.~~  
~~Versez l'huile d'olive, jus de citron, sel et poivre puis mélangez soigneusement.~~  
~~Réservez au frais jusqu'à dégustation. Dégustez ce taboulé revisité frais, en servant direct depuis le saladier ou en verrines pour une présentation chic.~~  
~~Astuces :~~  
~~Des d'aubergines au cumin~~  
~~~~~  
~~» }~~

# Recette : Taboulé de sarrasin

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes en accompagnement ou 6 personnes en entrée :

- 4 tomates
- 2 nectarines
- 1 botte de persil
- 1 botte de menthe fraîche (4- 5 gros brins du jardin)
- 60 gr de kasha (sarrasin grillé)
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'Huile d'olive (voir plus selon votre convenance)
- Jus d'un demi citron
- Sel et poivre

## Réalisation

- Recouvrez le kasha d'eau bouillante et laissez gonfler 2 minutes. Égouttez et réservez.
- Entre temps, lavez tomates et nectarines. Coupez les en petits morceaux (cf astuces pour les nectarines) puis disposer le tout dans un saladier
- Lavez les herbes, égouttez soigneusement puis hachez les. Incorporez les aux fruits.

- Épluchez puis hachez la gousse d'ail et ajoutez les. Ajoutez également le kasha.
- Versez l'huile d'olive, jus de citron, sel et poivre puis mélangez soigneusement.
- Réservez au frais jusqu'à dégustation.

Dégustez ce taboulé revisité frais, en servant direct depuis le saladier ou en verrines pour une présentation chic

---

### **Astuces :**

- *Sur la découpe des nectarines* : les nectarines pouvant souvent s'accrocher fortement à leur noyau, une petite astuce pour les découper facilement est 1) Coupez en deux dans le sens de la verticale, puis quatre puis huit (voir plus si elles sont de grosses tailles). 2) découper les tranches horizontales puis séparer progressivement les morceaux.
  - *Kasha quoi ?* Le [kasha](#) est du sarrasin grillé, que l'on trouve fréquemment au rayon des épiceries bio. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez remplacer par du boulghour.
  - *Variantes* : Complétez ce taboulé en y ajoutant de la feta.
-