



## **Taboulé aux tomates et aux poivrons confits, herbes et câpres**

### Ingrédients pour 4-5 personnes :

250g de Boulghour de riz complet  
150g de lentilles corail  
1 bocal de poivrons confits  
1 bocal de tomates confites  
2c. à soupe de câpres au sel  
3 petites échalotes  
2 gousses d'ail  
1/2 botte de basilic  
1/2 botte de persil plat  
1/2 botte de menthe  
1c. à soupe de vinaigre de cidre  
le jus d'un citron  
Sel et poivre du moulin



### Préparation :

Rincer le boulghour et les lentilles corail dans une passoire fine puis placez-les dans une casserole. Recouvrez d'un cm d'eau que vous portez à ébullition. Lorsque l'eau arrive à petits bouillons, baissez tout de suite le feu et laissez cuire 10 minutes à couvert.

Pendant ce temps, placez les poivrons et les tomates confites dans un saladier. Gardez leur huile pour l'assaisonnement final. Ajoutez les câpres hachées. Ciselez les trois herbes, coupez finement l'ail et les échalotes et placez-les dans le saladier. Arrosez de jus de citron et de vinaigre de cidre.

Lorsque le boulghour et les lentilles sont cuits, transvasez-les immédiatement dans un plat et laissez-les tiédir. Versez-les ensuite dans le saladier avec les légumes confits et arrosez d'un peu d'huile d'olive marinée, salez et poivrez.

Dégustez froid ou tiède.

Vous pouvez aussi utiliser du couscous complet pour remplacer le boulghour de riz complet.

Si vous ne trouvez pas de poivrons confits, faites griller au four 4 à 5 minutes pour chaque face le poivron. Ensuite mettez-le dans un sac ou une casserole fermée pendant 5 à 10 minutes. Pelez le poivron et coupez-le en cubes à mettre dans le taboulé.

Recettes provenant du livre de Valérie Mostert, Cuisine de la terre tome 1