



Publié sur *Les Tabliers Volants* (<http://tabliersvolants.org>)

---

## Taboulé "Garance"

Recette pour 220 personnes

### Ingrédients

- 11 kg de boulghour
- 8kg de betteraves cuites (meilleur, crue et à faire cuire)
- 2kg de citrons
- 2kg de feta
- 5 bouquets de menthe (panache possible avec menthe sauvage)
- 10 bouquets de persil
- 1 tête d'ail frais (une demie tête si pas frais)
- Huile
- Sel, poivre

### Préparation

- Faire bouillir et cuire les betteraves (si elles sont crues assez tôt) pour ensuite les couper en dés et les laisser refroidir.
- Faire bouillir de l'eau
- Dans un bac large, mettre le boulghour, saler et huiler ... bien mélanger pour avoir une semoule souple
- Recouvrir d'eau en laissant une demi-phalange d'eau au-dessus du boulghour
- mettre un torchon et laisser gonfler
- Valider qu'il y a assez d'eau pour que ça cuise. S'il y en a trop et que boulghour cuit, retirer l'excédent.
- Quand tout est bien froid (betterave et boulghour)
- mélanger dans le boulghour la feta et les herbes ciselées
- Zester 4/5 citrons avant d'en presser le jus et mélanger les zestes
- Ajouter huile et jus de tous les citrons
- Rectifier assaisonnement

*Note: les proportions tiennent compte d'un autre accompagnement de ce plat principal genre une légumineuse.*



Ci-dessus, avec du taboulé de chou-fleur et du petit épeautre.

Ci-dessous, avec un tartinable de lentilles corail et du celeri rave au coco.

