

## Epeautre en taboulé

Pour 4 personnes

### Ingrédients

200 g d'épeautre

5 citrons

De la menthe fraîche

1 concombre

5 tomates

1 poivron rouge

1 poivron vert

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel, poivre, persil

### Préparation

1) faire cuire l'épeautre dans l'eau salée avec du poivre pendant environ 30 minutes. Remuer de temps en temps et laisser gonfler dans l'eau de cuisson 10 minutes, égoutter et laisser refroidir.

2) Verser sur l'épeautre le jus de 5 citrons

3) Couper les feuilles de menthe en petits morceaux, ainsi que les tomates,

concombres et poivrons.

4) Les ajouter à la préparation avec l'huile d'olive, le sel, le poivre

Le « taboulépeautre » est très apprécié l'été si vous le mettez quelques heures au réfrigérateur avant de le servir.