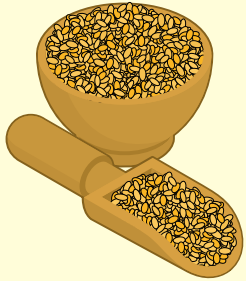




Ingrédients

(pour 6 personnes)

- 200g de boulgour
- 1 oignon moyen haché finement
- 1/2 tasse de yaourt grec
- 1/4 tasse de feuilles de menthe fraîches hachées
- 1/4 tasse de noix hachées
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 1/2 tasse de graines de grenade pour la décoration
-



Préparation

- Dans un grand bol, rincer le boulgour jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égoutter le boulgour et le mettre dans un grand plat.
- Ajouter la moitié du yaourt grec sur le boulgour. Bien mélanger pour que le yaourt recouvre tout le boulgour. Couvrir le plat et mettre au réfrigérateur toute la nuit.
- Le lendemain, sortir le plat du réfrigérateur et ajouter le reste du yaourt. Mélanger soigneusement.
- Ajouter l'oignon haché, la menthe hachée et les noix hachées. Mélanger à nouveau pour que tous les ingrédients soient bien répartis
- Verser l'huile d'olive sur le dessus de la salade et décorer avec des graines de grenade (si vous en avez).
- Servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'au moment de servir.

