



VERRINES DE TABOULE AU CHORIZO

Pour 6 personnes — Préparation : 25 min. — Cuisson : 5 min.

Ingrédients :

- 60 g de boulgour moyen
- 6 tranches de Chorizo tranché ISLA DELICE
- 3 grosses tomates fermes
- 1 botte de petits oignons frais
- 2 bottes de persil plat
- 10 brins de menthe fraîche
- Le jus d'1 citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

Préparation :

- Versez le boulgour dans un grand bol et le recouvrez-le d'eau chaude, afin de le laisser ramollir.
 - Lavez, séchez, effeuillez et hachez grossièrement le persil. Faites la même chose avec la menthe.
 - Pelez et hachez les oignons.
 - Lavez et séchez les tomates avant de les couper en dés.
 - Pressez le jus de citron.
 - Coupez les tranches de Chorizo ISLA DELICE en lanières, et faites-les revenir sans matière grasse dans une poêle à revêtement antiadhésif, pendant 3 à 5 min, à feu moyen.
 - Dans un saladier, mettez les herbes, les oignons hachés, le Chorizo et les dés de tomates. Pressez le boulgour entre vos doigts afin de retirer l'excédent d'eau. Ajoutez-le dans le saladier.
 - Versez le jus de citron, le sel et l'huile d'olive. Mélangez longuement et laissez reposer le taboulé à température ambiante jusqu'au moment de déguster.
 - Servez en verrines.