



TABOULÉ ET DOLMAS

Recette réalisée par Gayané du Breil

TABOULÉ

INGREDIENTS

Boulghour
Poivrons rouges, verts
Oignon
Persil
Tomates
Citrons

DIRECTIONS

Faites cuire le boulghour. Ensuite, dans un saladier, pressez les citrons, ciselez beaucoup de persil. Coupez les tomates, les poivrons, l'oignon en petits dés/cubes. Y versez le boulghour une fois essoré et refroidi. Laisser macérer quelques temps au réfrigérateur avant de servir.

DOLMA (spécialité arménienne)

INGREDIENTS

1kg de steak haché
1 chou
2 c.à.s de tomate
concentrée
Beurre
Oignon
Coriande
Laurier
Persil, sel

DIRECTIONS

Faites revenir le steak haché dans une poêle. Y ajouter les 2 cuillères à soupe de concentré de tomate. Laissez mijoter et assaisonner au fur et à mesure. Ensuite, faites blanchir les feuilles de chou dans le beurre pour qu'elles deviennent souples. Placez les feuilles de chou à plat, ajoutez la viande, enrroulez avec la feuille de chou et refermez. Mettre au frais.