



# Taboulé libanais

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 1 H

CUISSON : PAS DE CUISSON

## Ingrédients

2 bouquets de persil italien  
3 tomates rouges de serre  
1 oignon blanc  
1 citron (jus)  
100 ml d'huile d'olive  
2 c. à thé de sel  
Mélange de sept épices  
(Adonis)

## Étapes

1. Hacher le persil.
2. Couper l'oignon et les tomates en petits dés.
3. Incorporer l'huile, le jus d'un citron, le sel et le mélange de sept épices.
4. Mélanger tous les ingrédients.
5. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.



### Suggestion d'accompagnement

Frites maison

*Notes supplémentaires :*



**Une recette signée :**  
Rana Abou Rjeily



**Saint-Constant**



# Feuilles de vigne farcies au riz

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 1-2 H

CUISSON : 45 MIN

## Ingrédients

30 feuilles de vigne  
2 tomates rouges  
1 oignon blanc  
1 tasse de riz égyptien ou de petite taille (non cuit)  
1 bouquet de menthe hachée  
200 g. de viande hachée maigre  
100 ml d'huile d'olive  
1 citron (jus)  
2 c. à thé de sel  
Mélange de sept épices (Adonis)

## Étapes

1. Cuire les feuilles de vigne pendant 45 minutes.
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter la viande.
3. Laver le riz, l'ajouter dans la poêle, cuire 3 minutes (ne pas cuire totalement le riz).
4. Ajouter et mélanger les tomates coupées en dés, le persil, la menthe, le sel, le mélange d'épices et le jus d'un citron
5. Mélanger tous les ingrédients.
6. Déposer environ 1 c. à soupe de farce au centre de la feuille, replier les côtés vers le centre et rouler fermement afin d'obtenir un rouleau serré.



### Suggestion d'accompagnement

Yogourt nature de la marque Astro

*Notes supplémentaires :*



**Une recette signée :**  
Rana Abou Rjeily



**Saint-Constant**