الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب
International Union of Arab Master Chefs

OFFICIAL INSTITUTIONAL ARTICLE

Taboulé libanais — recette standardisée et fiche de dégustation

Official article information

Article author **IUOAMC Magazine**	Article number **8520**
Article code –	Protection number –

Scan to verify the article

Reference
—

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

Une fiche pratique du magazine de l’IUOAMC pour préparer quatre portions de taboulé libanais et évaluer la texture, l’acidité et l’équilibre des saveurs.

Valeur énergétique estimée

Environ 134 kcal par portion d’accompagnement, ou 534 kcal pour la recette entière divisée en quatre portions égales. Cette estimation repose sur les quantités indiquées et varie surtout selon la quantité d’huile d’olive utilisée.

Apports nutritionnels

Le persil apporte des vitamines C et K. Le boulgour et les légumes apportent des fibres alimentaires, et l’huile d’olive fournit des acides gras mono-insaturés.

Source des données nutritionnelles — USDA FoodData Central.

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel

Ingrédients pour quatre portions d’accompagnement

Ingrédient	Poids en grammes
Persil lavé et séché, grosses tiges retirées	140
Feuilles de menthe lavées et séchées	15
Tomates fermes	160
Oignons nouveaux	30
Boulgour fin, poids sec	35
Jus de citron	45
Huile d’olive vierge extra	35
Sel fin	3

Le boulgour contient du blé et du gluten.

Préparation



Taboulé en cours de préparation, avant l’ajout du boulgour.

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel

1. Préparez le boulgour fin selon les instructions du paquet, jusqu’à ce qu’il soit tendre. Égouttez l’excédent d’eau et laissez-le refroidir si vous avez utilisé de l’eau chaude. Réservez le jus de citron pour l’assaisonnement.
2. Hachez le persil et la menthe au couteau. Coupez les tomates en petits dés, égouttez l’excédent de jus, puis émincez les oignons nouveaux.
3. Mélangez délicatement les herbes, les légumes et le boulgour. Ajoutez le jus de citron, l’huile d’olive et le sel juste avant de servir.

Fiche de dégustation

- Texture : herbes tendres et distinctes, boulgour souple sans amas et absence de liquide au fond du plat.
- Acidité : note citronnée nette, avec des arômes de persil et de menthe encore perceptibles.
- Équilibre : l’huile enrobe légèrement les ingrédients et le sel relève la saveur des légumes.

Exercice comparatif

Divisez une même préparation en deux portions égales et ajoutez du jus de citron à une seule. Servez-les au même moment. Pour chaque portion, notez l’intensité de l’acidité de 1 (faible) à 5 (forte) et la netteté des arômes d’herbes.

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel