

Meta description : Avec ses saveurs douces et sucrées, le concombre arménien vous invite à découvrir une nouvelle façon de cuisiner le taboulé. Une recette de taboulé arménien à découvrir !

## **Recette de taboulé arménien, la fraîcheur du concombre de serpent !**

*Très répandu et consommé en Arménie et plus généralement au Maghreb, le concombre arménien offre l'occasion de revisiter bien des plats d'été, comme avec cette recette de taboulé arménien.*

### **Le concombre arménien, un fruit original pour des recettes estivales**

Originaire d'Asie, contrairement à ce que pourrait laisser croire son nom, le concombre arménien se distingue des autres variétés par sa capacité à s'étendre dans le potager. Pouvant faire ramper ses tiges sur 2 ou 3 m<sup>2</sup>, le [concombre arménien](#) produit des fruits de grande taille pouvant atteindre le mètre. Derrière la couleur vert pâle de ce concombre de serpent se nichent des *saveurs douces légèrement sucrées et jamais amères*, contrairement à d'autres variétés de concombres. Apprécies pour sa fraîcheur en entrée comme en desserts, ces concombres arméniens peuvent aussi agrémenter de manière originale une salade de fruits. Mais vous pouvez aussi vous essayer à une recette de taboulé arménien, un accompagnement idéal pour les grillades et les barbecues.

### **Votre liste d'ingrédients pour confectionner un taboulé arménien**

- 1 concombre arménien
- 500 gr de semoule fine (vous pouvez la remplacer par du Boulgour)
- Une gousse d'ail
- Olives noires dénoyautées
- 2-3 tomates
- Une poignée de raisins secs

- 1 citron
- Huile olive
- Vinaigre
- Sel et poivre (du gomasio pour relever le goût)

## Un taboulé arménien, une recette originale en 4 étapes

1. Commencez par éplucher votre concombre et râpez-le grossièrement. Dans un saladier mélangez ce concombre au jus du citron et au sel pour lui faire rendre son jus.
2. Ajoutez alors la semoule dans le saladier et laissez-la s'imprégner de ce mélange pendant une heure (minimum) au réfrigérateur. Pendant ce temps, coupez les tomates et les olives noires en dés très fins.
3. Ajoutez vos tomates et olives ainsi coupées, à la semoule et mélangez bien votre taboulé arménien.
4. Il suffit alors d'incorporer le vinaigre et l'huile d'olive, de bien mélanger et de rajouter enfin les raisins secs. Rectifiez l'assaisonnement à votre goût et laissez au réfrigérateur jusqu'à l'heure du repas.

Notre sélection : 290172 + 233422 + 257579 + 710200



**botanic** DAVID ZICOLA  
VILLENUEVE-LEZ-AVIGNON (AVI)

### ***Bloc portrait "signature" :***

“Fier d'adhérer pleinement depuis plus de onze ans aux valeurs de notre entreprise, je fédère mon entourage pour le respect de notre terre mère nourricière ! C'est ainsi que je me consacre tant que je peux à partager ma passion pour le jardin potager, la transformation culinaire, le concept du R.R.R (Ré-utilise Réduit ou Recycle) et du D.I.Y (Do it Yourself). Transmettre est une seconde passion : Que ce soit en caisse auprès de nos clients que dans la vie associative en temps que président d'une association écocitoyenne ou via mon blog personnel.”

David ZICOLA, magasin botanic® Villeneuve-Lez-Avignon