

### **TABOULÉ (libanais)**

4 grosses tomates fermes  
1 botte d'oignons verts  
1 botte de persil plat  
1 botte de menthe fraîche  
2 tasses de boulghour (blé concassé)  
1 citron  
3 c.a.s d'huile d'olive  
Pincées de sel

Cuire le boulghour, essorer et refroidir  
Laver les fines herbes, l'oignon vert et les tomates  
Couper les aliments finement au couteau  
Mettre le tout dans un saladier  
Ajouter le jus citron, l'huile et le sel

### **PICKLIZ (Haïtien)**

1/2 chou  
2 carottes  
1/2 poivron rouge  
1/2 poivron vert  
1 oignon  
3 piments scotch bonnet  
1 c.à.t de sel  
Vinaigre blanc  
Jus lime  
Ail

Râper le chou, les carottes et l'oignon ou couper finement avec un couteau  
Couper les piments scotch bonnet finement dans le sens de la longueur (*mettre des gants*)  
Couper les poivrons dans le sens de la longueur  
Mettre tous les ingrédients dans un grand bol  
Ajouter le sel  
Bien remuer en utilisant vos mains (*mettre des gants*)  
Mettre le mélange dans un pot masson  
Ajouter du vinaigre jusqu'au 3 quarts du rebord  
Fermer et mettre au réfrigérateur, un minimum de quelques heures avant de servir  
Se garde des mois au réfrigérateur

*Les aliments fermentés sont riches en probiotiques, de bonnes bactéries qui aident à équilibrer notre microbiote intestinal.*

- *Améliorent notre digestion*
- *Renforcent notre système immunitaire*
- *Augmentent la valeur nutritive d'un aliment*
- *Améliorent la qualité des aliments d'origine (Ex: Le chou à plus de vitamine C)*
- *Permettent une meilleure assimilation des éléments nutritifs*