

# Taboulé d'épeautre à l'égopode et au lamier jaune

## Ingrédients pour 6 personnes

½ l de couscous d'épeautre  
1 botte d'oignons blancs  
1 saladier d'égopode  
1 bouquet de lamier jaune  
Huile d'olive  
Jus de 2 citrons  
Sel, poivre

## Préparation

Une heure à l'avance, mettre le couscous d'épeautre dans un saladier et verser dessus la même quantité d'eau bouillante, puis couvrir et laisser gonfler.

Lorsqu'il a gonflé et refroidi, émietter le couscous à la fourchette, l'arroser du jus des citrons et bien mélanger. Réserver. (Le jus de citron va attendrir les grains de couscous.)

Séparer les feuilles d'égopode et de lamier jaune de leurs tiges et les hacher finement. Éplucher et hacher les oignons.

Ajouter au couscous les plantes et l'oignon hachés, l'huile d'olive, bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

**Recette : d'après Nathalie Deshayes, [plantes-sauvages-comestibles.com](http://plantes-sauvages-comestibles.com)**