

Boulgour



Bienfaits pour la santé

- Excellente source de fibres et riche en vitamines et minéraux
- Soutient la digestion et la santé intestinale, et bon pour la santé cardiaque

Rangement

Le boulgour non cuit doit être conservé dans un endroit frais et sec. Doit être stocké dans un contenant hermétique. Le boulgour cuit se conserve 3 à 5 jours au réfrigérateur.

Préparation

Mélangez 1 tasse de boulgour avec 1 1/2 tasse d'eau dans une casserole et une pincée de sel. Porter à ébullition puis couvrir, baisser le feu et laisser mijoter doucement pendant environ 10 minutes. Éteignez le feu et laissez reposer le boulgour pendant encore 10 minutes. L'eau doit être absorbée et les grains doivent être tendres.



Boulgour



Salade de boulgour de style moyen-oriental

Ingrédients:

*1 tasse de boulgour
1 1/2 tasse d'eau
1 oignon, haché finement
1 poivron, coupé en dés
1 concombre, coupé en dés
1 tomate, coupée en dés
1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Herbes et épices de choix
Sel et poivre au goût*

Procédure:

1. Mélangez le boulgour et l'eau dans une casserole et faites-le cuire comme indiqué dans la section préparation.
2. Dans un bol, mélangez tous les légumes et ajoutez le boulgour.
3. Assaisonnez au goût et mettez autant d'herbes que vous le souhaitez.
4. Servir froid!

Portions: 4

*Recette adaptée de onceuponachef.com

