



BOULGOUR AUX POIS GOURMANDS & AUX AMANDES



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :

> Pour le boulgour :

Bulgour	200 g	400 g
Raisins blonds	40 g	80 g
Amandes entières	40 g	80 g
Cumin en poudre	½ cuillère à café	1 cuillère à café
Coriandre	1 branche	2 branches
Pois gourmands	150 g	300 g
Persil	2 branches	4 branches

> Pour l'assaisonnement :

Citron vert	½ citron	1 citron
Ail	½ gousse	1 gousse

Dans votre placard :

Huile d'olive	30 ml	60 ml
Sel		
Poivre		



Réalisation de la recette

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

1. Le boulgour aux pois gourmands

- Dans une casserole, cuire le boulgour dans 2 fois son volume d'eau pendant 6 minutes et laisser reposer 5 minutes à couvert.
- En attendant, dans une grande casserole d'eau bouillante, plongez les pois gourmands 3 minutes. Egouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
- Dans un bol, réhydratez les raisins avec un peu d'eau chaude.
- Concassez les amandes et faites-les torrifier quelques minutes dans une poêle sèche pour faire ressortir les arômes.
- Coupez l'échalote en fines lamelles. Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile avec le zeste et le jus de citron, l'ail pelé, dégermé et haché, ainsi qu'une touche de sel et de poivre.
- Dans la casserole du boulgour, ajoutez le cumin et la coriandre, les amandes torrifiées, les raisins égouttés, du sel et du poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
- Ajoutez en dernier les pois gourmands et mélangez délicatement.
- Servez avec la vinaigrette maison et un peu de persil ciselé et régalez-vous bien !

2. Le mot du Chef

- Cette recette est une salade végétarienne complète excellente pour la santé. Vous pouvez également vous en servir comme accompagnement pour vos premiers barbecues avec des merguez ou du poulet grillé. Cela fera également une excellente salade à amener en pique-nique ou au bureau pour un déjeuner sur le pouce.

