

Salade de boulghour libanaise

Préparation et cuisson: env. 35 min

Sauce

½ citron non traité, un peu de zeste râpé et tout le jus

2 c. à soupe d'huile d'olive

4 c. à soupe de bouillon de légumes corsé bien mélanger le tout dans une grande terrine

selon besoin sel et poivre du moulin assaisonner

Salade

1 c. à soupe de beurre à rôtir chauffer dans une casserole

125 g de boulghour étuver

3 dl de bouillon de légumes mouiller, cuire à petit feu et à couvert, jusqu'à réduction complète du jus (env. 15 min). Séparer les grains à la fourchette, mettre en sauce, mélanger

3 oignons en botte avec fanes, seulement les fanes, en rouelles*

1 petit concombre, p. ex. nostrano, coupé en deux au milieu, une moitié réservée, l'autre épépinée et coupée en dés d'env. 5 mm

2 tomates, épépinées et coupées en dés d'env. 5 mm

2 c. à soupe de persil plat, haché

2 c. à soupe de feuilles de menthe, en fines lanières ajouter et mélanger le tout

2 brins de menthe pour le décor

Service: détailler le demi-concombre réservé en fines rondelles, répartir dans les assiettes. Dresser la salade au-dessus et décorer.

Informations: le boulghour est utilisé dans la cuisine orientale; il est constitué de grains de blé dur pré-cuits, séchés et concassés.

Par personne: lipides 23 g, protéines 10 g, hydrates de carbone 52 g, 1929 kJ (461 kcal)

* Utiliser les oignons en botte sans fanes pour les brochettes de viande hachée.

