

Boulgour épicé aux haricots verts

 cuisinedegut.net

Gut

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes

*150 gr de Boulgour
1 demi bocal de 330 gr de Haricots
verts Bio
1 grosse échalote
2 gousses d'ail
Huile d'olive
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à Moka de graines de carvi
1 cuillère à moka de paprika fumé
10 cl de Sauce tomate maison
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 demi cube de bouillon de volaille
Quelques Olives et de câpres à l'huile (mélange Brésanne)
Fleur de sel – Poivre au moulin*



PRÉPARATION

1. Cuire le boulgour dans de l'eau bouillante avec le cube de bouillon, selon les indications du paquet (une dizaine de minutes environ)
2. Passer le boulgour une fois cuit à travers une passoire, le rincer abondamment. Réserver
3. Eplucher et ciseler finement l'ail et l'échalote
4. Mettre un filet d'huile dans une poêle et faire revenir l'échalote et l'ail émincé
5. Ajouter les épices puis la moitié du bocal de haricots verts égouttés et rincés.
6. Ajouter la sauce tomate. Remuer
7. Ajouter le concentré. Bien mélanger, cuire **5 minutes**
8. Ajouter le Boulgour, mélanger, cuire **5 minutes** pour rendre le boulgour bien chaud. Saler et poivrer
9. Verser le tout dans un saladier
10. Ajouter une cuillère à soupe d'olives + câpres.
11. Mélanger le tout.
12. Déguster aussitôt seul, ou avec un poisson comme la sole par exemple

CONSEILS ET ASTUCES

1- Bien rincer le boulgour une fois l'eau passée à l'eau froide.

Le laisser dans la passoire en attente avant de le mélanger aux haricots verts

2- Si vous n'avez pas d'olives et de câpres, ajoutez du persil !