

Les
Céréales



Dans mon
assiette

LE BOULGOUR

Quels sont ses bienfaits?

- Riche en fibres, ce qui facilite la digestion.
- Protège du cholestérol et des calculs biliaires.
- Favorise un transit intestinal régulier.
- Contribue à la solidité des os grâce au magnésium.
- Riche en manganèse qui exerce une action anti-inflammatoire et antioxydante.

Comment en profiter ?

- **Rapide à préparer :**
10 à 15 min il remplace avantageusement le riz. Son utilisation pour le taboulé est bien connue.
- **Dans votre recette de pain :**
Remplacez 75 g de farine par la même quantité de boulgour réhydraté.
- **En salade :**
Mélangez du boulgour cuit avec des lentilles, des radis, des tomates....

Les comptoirs de la bio
Par passion

Taboulé au boulgour

Les courses pour 4 personnes :



- 130 g de boulgour
- 1 botte de persil plat
- 1/2 botte de basilic
- 1 botte de ciboulette
- 1 belle poignée de menthe
- 2 oignons rouges
- 3 tomates
- 1 citron pour son jus
- 4 cuil à S d'huile d'olive, sel, poivre

En cuisine :



1. Faire cuire le boulgour 10 à 15 min avec 2 volumes d'eau. Il doit rester tendre.
2. Ciseler finement toutes les herbes. Les mettre dans un saladier.
3. Eplucher les oignons et les couper finement.
4. Les ajouter dans le saladier.
5. Passer les tomates sous l'eau bouillante, pour retirer la peau plus facilement. Epépiner- les et couper- les en petits morceaux.
6. Ajouter-les dans le saladier, mélanger bien.
7. Ajouter le boulgour, verser le jus de citron, l'huile d'olive, saler, poivrer.
8. Laisser reposer au frais minimum 2 heures.
9. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Bon appétit !

Le petit truc :

Remplacez le boulgour par du quinoa, du petit épeautre, ou du millet.