

Recette de salade de boulgour à la niçoise

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 verres de boulgour
- 2 verres d'eau salée
- 4 oeufs
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 2 poignées d'haricots verts surgelés
- 4 tomates
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de persil

• Préparation

- Dans un poêlon, portez de l'eau à ébullition. Lorsque l'eau est bouillante, plongez-y les 4 oeufs et laissez les cuire pendant 10 minutes.
- Coupez les haricots verts en tronçons.
- Coupez les tomates en petits dés et gardez leur jus.
- Faites de fines lamelles d'oignons.
- Ecrasez l'ail.

• Cuisson

- Versez les 2 verres d'eau salée dans une casserole et ajoutez y le boulgour. Faites cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
- Faites cuire dans de l'eau bouillante.
- Pendant ce temps, versez dans un saladier l'huile d'olive, les tomates coupées en petits dés avec leur jus, le oignons en fines lamelles, l'ail écrasé et le persil haché.

Infos

Le boulgour, nom d'origine turque bulgur, aussi appelé bourghol, borghol ou burghul, est un sous-produit du blé dur, du riz débarrassé du son qui l'enveloppe, précuit à la vapeur, séché et, enfin, concassé. Le boulgour est un ingrédient de base dans de nombreuses recettes du Moyen Orient.

Le boulgour a les mêmes valeurs alimentaires que les pâtes ou la semoule (autres sous-produits du blé dur). Riche en fer, phosphore, magnésium et vitamines, son intérêt principal réside dans sa richesse en glucides lents.

