

## 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.*