Description :

Le Boulgour est obtenu à partir de 100% blé dur entier, précuit, séché, décortiqué, puis concassé en grosse, puis en fine mouture.

Conseils d'utilisation :

Le Boulgour est un ingrédient de base que l'on peut consommer froid, en entrée, chaud nature en accompagnement d'une viande, d'un poisson, ou en plat principal (à l'indienne, au curry, en gratin).

Il est indispensable d'utiliser le Boulgour Vivien Paille pour réaliser un véritable taboulé.

Valeurs nutritionnelles pour 100g :

- Energie : 349 Kcal (1480 Kj)
- Protéines : 12,61g
- Glucides : 71,18 g
- Lipides : 1,5 g
- Fibres : 4 g

Mode de cuisson :

- Dosage : prévoir 50 à 75 g (cru) de Boulgour par personne.
- Cuisson : 1 volume de Boulgour pour 2 volumes d'eau froide salée - Porter à ébullition 8 à 10' jusqu'à absorption totale de l'eau.

Une fois cuit, remuer le Boulgour, puis couvrir pour le laisser gonfler.

Servir chaud ou laisser refroidir pour une utilisation en entrée froide.

SOUFFLET ALIMENTAIRE
GROUPE SOUFFLET

41, rue du Petit Bruxelles B.P. 79
59302 VALENCIENNES
Tel : 03.27.20.09.09
Fax : 03.27.47.00.98
email : fvail@soufflet-group.com
www.soufflet-group.com

S.A.S au capital de 2 141 000 Đ
RCS Valenciennes B 568 801 260

Vivien Paille®

Livret Recettes

Boulgour

Taboulé

Ingrédients (pour 6 personnes) : 350 g de Boulgour Vivien Paille, 5 bottes de persil plat finement haché, 2 petits bouquets de menthe ciselée, 3 tomates coupées en dés, 1 petit oignon vert émincé, 1 petit oignon blanc émincé, 1 filet d'huile d'olive, jus de citron, sel et poivre.

Préparation : Rincer le Boulgour et le faire cuire en méthode traditionnelle par absorption totale. Laisser refroidir. Couper les oignons et les frotter avec un peu de sel et de poivre. Ajouter le persil et la menthe. Arroser d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Mélanger le tout. Garnir avec les tomates coupées en petits dés. Servir.

Salade de boulgour et pois chiche

Ingrédients (pour 6 personnes) : 2 verres de Boulgour Vivien Paille, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 4 verres d'eau ou de bouillon, 1 feuille de laurier, 1/2 cuillère à café de cumin (grain ou poudre), 1 pincée de graines d'aneth (ou de fenouil), 1 cuillère à soupe de sauce soja (tamari), 1 boîte de pois chiches, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 poignée de persil frais haché, 1 poignée de coriandre fraîche hachée, 1 poignée de ciboulette fraîche ciselée, 1 petit pot de yaourt.

Préparation : Faire sauter (en remuant) le boulgour, l'aneth et le cumin dans l'huile d'olive pour qu'il dore un peu. Y ajouter l'eau ou le bouillon, le laurier et la sauce soja. Amener à ébullition et laisser mijoter, à couvert, jusqu'à absorption du liquide, environ 8 minutes.
Pendant ce temps, faire sauter, dans le reste de l'huile, les pois chiches (bien égouttés) 5 minutes jusqu'à coloration. Hacher le persil, la coriandre et la ciboulette. Mélanger le boulgour, les pois chiches, les herbes et le yaourt. Laisser refroidir et réserver au frais.

Boulgour à l'indienne

Ingrédients (pour 4 personnes) : 250 g de Boulgour Vivien Paille, 2 oignons, une poignée de raisins secs, une poignée de noix de cajou, 2 ou 3 cuillères à soupe de curry en poudre, 2 bouillons cube.

Préparation : Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Ajouter les raisins secs, les noix de cajou et le curry. Saler. Ajouter un petit peu d'eau. Faire revenir quelques minutes. Faire chauffer un volume d'eau égal au volume du boulgour. Ajouter 2 bouillons cube. Jeter le boulgour dans l'eau bouillante et faire cuire à petits bouillons pendant 8 mn.
Retirer du feu, ajouter la préparation et laisser gonfler 5 mn.

Boulgour au curry

Ingrédients (2 à 3 personnes) : 2 tasses de Boulgour Vivien Paille, 1 bouillon cube de volaille, 2 escalopes de veau ou dinde, curry, 1 boîte de champignons de Paris ou 4 champignons de Paris frais, 15 à 20 cl de crème liquide, poivre, un peu d'huile ou de beurre.

Préparation : Dans une poêle profonde (ou un wok), faire revenir le boulgour dans un peu d'huile.
Remuer, et ajouter un peu d'eau (environ 25 cl). Ajouter aussi le bouillon de volaille.Ne pas saler, car le cube sale suffisamment. Surveiller la cuisson, car le boulgour cuit assez rapidement (environ 7 à 8 min, sur feu moyen). Une fois cuit, réserver.
Pendant ce temps, émincer les escalopes et les champignons (s'ils sont frais), et les faire revenir avec un peu d'huile, pendant environ 5 min. En fin de cuisson, rajouter le curry (selon le goût), ainsi que les 3/4 de la crème. Ramener à feu doux, et laisser mijoter 2 min. Verser ensuite cette préparation dans le boulgour, mélanger, et rajouter le reste de crème (si besoin). Normalement il n'est pas nécessaire de saler, mais on peut rajouter un peu de poivre.

Boulgour aux courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes) : 200 g de Boulgour Vivien Paille, 5 ou 6 courgettes, 2 beaux oignons, 150 g de raisins secs, 150 g d' olives noires avec ou sans noyaux, 1 cuillère à soupe de curcuma, 1 cuillère à café de curry, sel, poivre.

Préparation : Émincer les oignons et les courgettes lavées et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Faire bouillir de l'eau et y plonger le boulgour (préalablement rincé) pendant une dizaine de minutes. Lorsqu'ils commencent à dorer, ajouter aux oignons et courgettes épices, raisins et olives. Saler et poivrer. Quand le boulgour est tendre, l'ajouter dans la poêle et laisser dorer le tout.

Pudding de Boulgour aux fraises

Ingrédients (pour 6 personnes) : 200 g de Boulgour Vivien Paille, 1 l de lait, 100 g de sucre, 4 œufs, 100 g de raisins secs (blonds de préférence) et fruits confits, 5 cl de Grand Marnier (facultatif), 350 g de fraises, 1 gousse de vanille, quelques feuilles de menthe, 1 cuillère à soupe de pistaches hachées.

Préparation : Faire macérer les raisins secs et les fruits confits dans le Grand Marnier ou de l'eau chaude pour ceux qui ne consomment pas d'alcool. Porter 50 cl de lait à ébullition avec 50 g de sucre et la vanille fendue en 2 dans la longueur. Le retirer du feu et y verser le boulgour, puis laisser reposer jusqu'à absorption complète du lait. Battre les oeufs en omelette, y ajouter le reste de lait et de sucre. Mélanger au boulgour avec les fruits confits et les raisins égouttés. Retirer la gousse de vanille. Verser dans un moule en couronne et faire cuire au bain-marie, au four à 180°C (thermostat 6) pendant 35 à 40 minutes. Laisser refroidir. Démouler et mettre au centre 200 g de fraises. Mixer les 150 g restants, et les verser autour du pudding. Décorer avec les pistaches hachées et les feuilles de menthe. Servir de suite ou réserver au réfrigérateur quelques heures s'il est préparé à l'avance.