

BOULGOUR AUX COURGETTES



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Bulgour
5kg



Bulgour BIO
5kg



4
PERS.



20
MIN.



8
MIN.

INGRÉDIENTS

- 200 g de Bulgour Vivien Paille
- 5 ou 6 courgettes
- 2 beaux oignons
- 150 g de raisins secs
- 150 g d'olives noires avec ou sans noyaux
- 1 c.s de curcuma
- 1 c.c de curry
- Sel, poivre

ÉTAPES DE LA RECETTE

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