

BOULGOUR AU CURRY



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Boulgour
5kg



Boulgour BIO
5kg



2-3
PERS.



25
MIN.



15
MIN.

INGRÉDIENTS

- 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

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Dans une poêle profonde (ou un wok), faire revenir le boulgour dans un peu d'huile.
2. 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).
3. 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.
4. En fin de cuisson, rajouter le curry (selon le goût), ainsi que les 3/4 de la crème.
5. Ramener à feu doux, et laisser mijoter 2 min.
6. 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.