

PUDDING DE BOULGOUR AUX FRAISES



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Boulgour
5kg



Boulgour BIO
5kg



6
PERS.



30
MIN.



45
MIN.

INGRÉDIENTS

- 200 g de Boulgour Vivien Paille
- 1 l de lait
- 100 g de sucre
- 4 œufs
- 100 g raisins secs (blonds) et fruits confits
- 5 cl de Grand Marnier (facultatif)
- 350 g de fraises
- 1 gousse de vanille
- Feuilles de menthe
- 1 c.s. de pistaches hachées

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Faire macérer les raisins secs et les fruits confits dans le Grand Marnier ou dans l'eau chaude.
2. Porter 50 cl de lait à ébullition avec 50 g de sucre et la vanille fendue en 2. Le retirer du feu et y verser le boulgour, puis laisser reposer jusqu'à absorption complète du lait.
3. Battre les œufs en omelette, y ajouter le reste de lait et de sucre.
4. Mélanger au boulgour avec les fruits confits et les raisins égouttés.
5. Retirer la gousse de vanille.
6. Verser dans un moule en couronne et faire cuire au bain-marie, au four à 180°C (thermostat 6) pendant 35 à 40 minutes.
7. Laisser refroidir. Démouler et mettre au centre 200 g de fraises. Mixer les 150 g restants, et les verser autour du pudding.
8. 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.