

SALADE DE BOULGOUR ET POIS CHICHES



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Existe aussi
en BIO



Bulgour
5 kg



Existe aussi
en BIO



Pois chiches de France
5 kg



6
PERS.



25
MIN.



20
MIN.

INGRÉDIENTS

- 350 g de bulgour
- 250 g de pois chiches
- 1 c.s huile d'olive
- 4 verres d'eau ou de bouillon
- 1 feuille de laurier
- 1/2 c.c de cumin
- 1 pincée de graine d'aneth
- 1 c.s de sauce soja
- 1 poignée de persil frais haché
- 1 poignée de coriandre fraîche hachée
- 1 poignée de ciboulette fraîche ciselée
- 1 petit pot de yaourt

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Faites sauter (en remuant) le bulgour, l'aneth et le cumin dans l'huile d'olive pour qu'il dore un peu.
2. Y ajouter l'eau ou le bouillon, le laurier et la sauce soja
3. Portez à ébullition et laissez mijoter, à couvert, jusqu'à absorption du liquide, environ 8 minutes.
4. Pendant ce temps, faites sauter, dans le reste de l'huile, les pois chiches (bien égouttés) 5 minutes jusqu'à coloration.
5. Hachez le persil, la coriandre et la ciboulette
6. Mélangez le bulgour, les pois chiches, les herbes et le yaourt. Laissez refroidir et réservez au frais.