



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Bulgour
5kg



Bulgour BIO
5kg



4
PERS.



20
MIN.



8
MIN.

INGRÉDIENTS

- 250 g de Bulgour Vivien Paille
- 2 oignons
- Une poignée de raisins secs
- Une poignée de noix de cajou
- 3 c.s curry en poudre
- 2 bouillons cube
- Huile d'olive

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les raisins secs, les noix de cajou et le curry. Salez.
2. Ajoutez un peu d'eau. Faites revenir quelques minutes.
3. Faites chauffer un volume d'eau égal au volume du bulgour. Ajoutez 2 bouillons cube. Plongez le bulgour dans l'eau bouillante et faites-le cuire à petits bouillons pendant 8 minutes.
4. Retirez du feu, ajoutez la préparation et laissez gonfler 5 minutes.