



DES IDÉES RECETTES POUR CUISINER VOTRE

Boulgour

TABOULÉ DE BOULGOUR



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Boulgour
5kg



Boulgour BIO
5kg



6
PERS.



20
MIN.



8
MIN.

INGRÉDIENTS

- **350 g de Boulgour Vivien Paille**
- 5 bottes de persil plat finement haché
- 2 bouquets de menthe ciselée
- 3 tomates coupées en dés
- 1 oignon vert
- 1 oignon blanc
- 1 filet d'huile d'olive
- Jus de citron
- Sel et poivre

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincez le Boulgour et faites-le cuire en méthode traditionnelle par absorption totale. Laissez-le refroidir
2. Emincez les oignons et frottez-les avec un peu de sel et de poivre
3. Ajoutez le persil et la menthe puis arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Mélangez.
4. Ajoutez avec les tomates coupées en petits dés. Servir.

BOULGOUR AUX COURGETTES



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Boulgour
5kg



Boulgour BIO
5kg



4
PERS.



20
MIN.



8
MIN.

INGRÉDIENTS

- 200 g de Boulgour 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 boulgour (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 boulgour est tendre, l'ajouter dans la poêle et laisser dorer le tout.

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.



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.

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.

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.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR :



www.vivienpaille-foodservice.com

VIVIEN PAILLE FOODSERVICE

41, rue du petit Bruxelles
59300 Valenciennes



*Le spécialiste de la solution végétale
pour les Professionnels de la Restauration*

UNE FILIALE
Avril