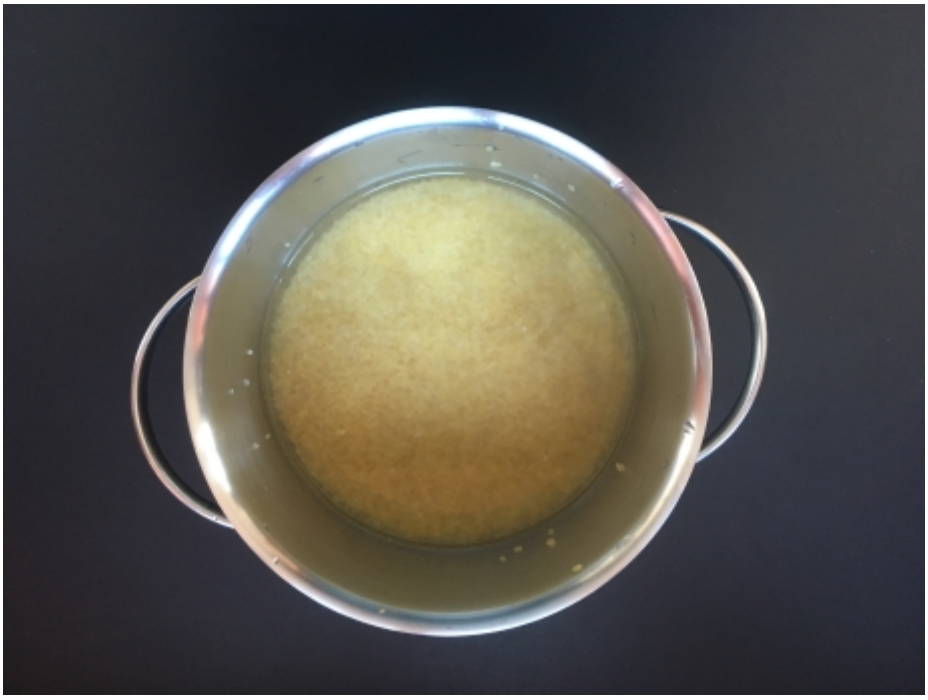
le boulgour aux légumes verts bio

Les ingrédients pour 2

100 grs de petits pois
100 grs de haricots verts ou gourmands
1 oignon
persil ciboulette
100 grs de fromage blanc
100 grs de boulgour
1/2 citron
du sel du poivre

Préparation 10 mins Cuisson 10 mins Difficulté 1





On cuit le boulgour

On rince bien le **boulgour** puis dans une casserole, on le verse dans l'équivalent de deux volumes d'eau. On fait le cuire en remuant régulièrement. Attendez que toute l'eau soit absorbée par le **boulgour**. Cela prend environ 8 minutes.

On fait cuire en parallèle les légumes verts bio à l'eau chaude ou à la vapeur, pour les chanceux qui ont un cuit vapeur.

On surveille la cuisson pour qu'ils soient tendres mais encore un peu fermes.





Pour l’assaisonnement, on prend 80/100 grs de fromage frais de vache bio égoutté, on le sale, on le poivre, on y ajoute le jus du demi citron et la ciboulette bio et le persil bio emincés. Verdure et crème , chaud et froid, une recette de contraste délicieuse.

On dresse l’assiette, le boulgour, puis les légumes verts bio, enfin l’assaisonnement aux herbes bio.

Fraicheur et féculent, ce plat va vous ravir.

