Les carottes bio coriandre et boulgour.

Les ingrédients pour 2

250 grs de carottes bio
1 oignon
80 grs de boulgour
De la coriandre bio
1 cc de cumin
Sel poivre
Un fond d’huile

Préparation 15 mins Cuisson 30 mins Difficulté 1





On découpe

En fines rondelles les carottes bio, on émince l oignon bio,

et on cisèle les ingrédients feuilles de coriandre.



Dans une sauteuse, a feu 7, on verse un fond d’huile, on y fait revenir l oignon bio 3 mins,

puis on baisse à 5, et on ajoute 10 mins les carottes bio.





On y adjoint ensuite le boulgour, la coriandre bio, le sel et le poivre et deux fois son volume d eau pour 12 à 15 mins additionnelles.
On laisse cuire à feu doux 4/5 quand l’eau s est évaporée c’est prêt.

On re-parsème de coriandre fraîche, et on mange en plat ou en accompagnement de viande.

Bonne dégustation.

