

Boulgour citron et menthe



Le boulgour est un grain entier très intéressant à utiliser en remplacement du couscous. Puisqu'il s'agit du grain de blé simplement concassé, il contient plus de fibres que le couscous. Cette recette permet donc d'ajouter de la variété dans notre alimentation, tout en favorisant le rassasiement.

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 130

Lipides 1

Glucides 28

Fibres 5

Protéines 5

Sodium 55

Ingrédients

- 190 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de boulgour sec
- 375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'eau
- 1 poivron jaune, en petits dés
- 1 poivron rouge, en petits dés
- 2 tomates italiennes, en petits dés

- 60 ml (¼ tasse) de jus de citron
- Poivre et sel au goût

Préparation

1. Dans un tamis, rincer le boulgour sec à l'eau froide.
2. Dans une casserole, porter à ébullition à feu moyen vif. Lorsque l'eau commence à bouillir, ajouter le boulgour, baisser à feu doux et couvrir. Cuire environ 10-12 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.
3. Faire refroidir au réfrigérateur dans un grand bol. Cette étape peut être réalisée à l'avance. Sans les légumes, le boulgour cuit se conserve 5 jours au réfrigérateur.
4. Une fois le boulgour refroidi, ajouter tous les autres ingrédients dans le grand bol et mélanger.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique et ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec