



Boulghour de blé comme là-bas....

Ingrédients pour 4 personnes environs:

250 à 300 gr de boulghour gros
2 c à s d'huile d'olive
1 oignon nouveau avec sa verdure
2 à 3 gousses d'ail
2 petites courgettes
3 petites tomates
Quelques carottes
1/2 poivron rouge
1 verre d'eau
sel, poivre, panch phoron, ras el hanout et piment

Bien rincer le boulghour et le faire cuire avec de l'eau salée environ 20 mn
Laisser gonfler la graine à couvert.

Dans un faitout, faites chauffer l'huile d'olive

Ajouter l'oignon avec sa verdure, l'ail et les épices.

Faites suer un moment. L'imprégnez vous de la bonne odeur.

Ajouter ensuite tous les légumes qui auront été préalablement préparés et coupés en bâtonnets .

Saler et bien mélanger.

Couvrir et cuire à feu doux pendant 20 mn.

Après ce temps, goûter la préparation, réctifier eventuellement l'assaisonnement et ajoutez le boulghour.

Mélanger soigneusement et couvrir.

Faire encore mijoter une dizaine de minutes pour que le boulghour s'imprègne du jus.

Servir bien chaud.

<http://manature2.canalblog.com/>