

SALADE GOURMANDE DE BOULGOUR

Une recette de l'ami Gromi

Ingrédients pour 6 personnes

- 500g de boulgour (blé concassé)
- 30 tomates cerises
- 2 courgettes
- 15 abricots secs
- 100g de raisins secs blonds
- 2 bâtons de cannelle
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en grains
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 petits oignons blancs
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 2 citrons jaunes
- 1 grand verre d'huile d'olive
- Sel & poivre



Couper les tomates cerises en 2, les déposer sur une plaque de four, et les faire sécher pendant 1h30 à 100 degrés. Dans une petite casserole d'eau, faire gonfler les raisins et les abricots secs avec un bâton de cannelle sur feu

très doux pendant 30 minutes. Dans une grande casserole d'eau salée faire cuire le boulgour - 10 minutes - avec le bâton de cannelle, la cuillère à café de cumin en grains et le jus de cuisson des raisins et abricots. Egoutter le boulgour, le déposer dans un grand plat sur un torchon et le remuer avec une fourchette pour l'aérer et éviter qu'il colle.

Découper les courgettes en bâtons, les poêler très rapidement dans de l'huile d'olive, (pas plus de 10 minutes) ajouter l'ail et l'oignons blanc hachés - sel, poivre

Dans un bol, presser le jus des 2 citrons, mélanger avec la cannelle et le cumin en poudre, sel, poivre et huile d'olive.

Dans un grand saladier mélanger tous les ingrédients lorsqu'ils sont froids : le boulgour, les tomates séchées, les courgettes croquantes, les raisins et les abricots découpés. Arroser de la sauce et effeuiller et ciseler les bouquets de persil plat, menthe et coriandre.

Ne mettez pas cette salade au frais, le mélange boulgour + huile d'olive risque de figer.

Bon appétit !