



BOULGOUR CONCOMBRE ET TOMATE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

120G DE BOULGOUR
100G DE CONCOMBRE
1 ÉCHALOTE
80G DE TOMATES
QUELQUES BRANCHES DE MENTHE FRAÎCHE

VINAIGRETTE

1CC DE CITRON JAUNE
1CC DE VINAIGRE DE VIN
30ML D'HUILE D'OLIVE
SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

- Mélanger l'ensemble des ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.
- Laver les concombres et tomates.
- Éplucher l'échalote.
- Faire cuire le boulgour tel qu'indiqué sur le paquet.
- Égoutter. Rincer à l'eau froide. Réserver.
- Couper les légumes en petits dés.
- Ciseler la menthe et l'échalote.
- Émulsionner à nouveau la vinaigrette pour lier à nouveau les ingrédients.
- Ajouter à la préparation.
- Dresser en verrine ou dans des petits bols en décorant avec de la menthe fraîche.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 137g - 172 Kcal :

Glucides : 21,6g dont Sucres : 1,4g,

Lipides : 7,7g dont AG Saturés : 1g,

Protéines : 3,9g, Fibres : 3,6g, Fer : 11,9mg



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN – SULFITES