

## LEGUME



## LEGUMES GLACES AU BOULGOUR

---

**Préparation** : 20 minutes

**Cuisson** : 15 MN

**Difficulté** : Facile

**Coût** : Bon marché

---

### **Ingrédients pour 2 personnes :**

- 300 gr de boulgour
  - 3 carottes, 2 navets
  - 2 bulbes de fenouil, 2 oignons
  - 4 brins de coriandre, 1 petit bouquet de persil plat
  - 5 CS de miel, 4 CS de sauce soja
  - huile d'olive, sel et poivre
- 

### **Recette**

EFFEUILLEZ la coriandre et le persil, et ciselez le tout. Faites cuire le boulgour 12 mn à l'eau bouillante salée. Egouttez et mélangez-le avec 2 cuillères d'huile.

PELEZ les légumes. Détaillez les carottes en rondelles, émincez les navets et les fenouils. Faites-les revenir ensemble dans une sauteuse 5mn avec un peu d'huile chaude, sur feu vif.

AJOUTEZ 2 cuillères de miel et poursuivez la cuisson à 7 mn. retirez-les.

VERSEZ de nouveau un peu d'huile dans la sauteuse, dorez-y les oignons ciselés 4 mn en remuant. Ajoutez les carottes, les navets et les fenouils. versez la sauce soja et le reste de miel. laissez caraméliser environ 5 mn en remuant. Salez et poivrez;

MELANGEZ le persil et la coriandre hachés avec le boulgour et servez avec les légumes glacés.

### **COMMENTAIRES :**