

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 cuillerées 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 cuillerées 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 :