



# BOULGOUR AUX PETITS LEGUMES



## Ingrédients

Pour 4 personnes :

250g de boulgour

2 courgettes

2 poivrons

50cl de bouillon de volaille

2 càs de pignon de pin

2 oignons

30g de parmesan

2 càs d'huile d'olive

Sel et poivre



## Préparation

Laver les courgettes et les poivrons, les éplucher et les couper en petits morceaux.

Verser ces légumes dans une poêle avec 1 càs d'huile d'olive et faire cuire durant 10min. Saler et poivrer, réserver au chaud.

Délayer 1/2 cube de bouillon de volaille dans 50cl d'eau bouillante.

Hacher les oignons, les verser dans une poêle avec de l'huile d'olive et faire revenir 2 à 3min. Incorporer le boulgour en remuant.

Verser ensuite la moitié du bouillon et menez la cuisson à feu doux pendant 20min, ajouter du bouillon au fur et à mesure de la cuisson. Lorsque les grains sont bien gonflés, les incorporer aux cubes de légumes.

Ajouter le parmesan et les pignons de pin et mélanger.

Servir accompagné d'un morceau de viande ou de poisson.