



BOULGOUR ÉPICÉ AUX POIS CHICHES CROQUANTS



Ingrédients

Pour 4 personnes :

2 courgettes

50g de myrtilles

1 citron

400g de pois chiches

200g de boulgour

2 c-à-s de farine

2 buches de chèvre frais

Menthe, coriandre, persil haché

½ c-a-c de curcuma

20 g d'amandes effilées

6 c-à-s d'huile d'olive

Sel poivre

3dl d'eau



Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Egoutter les pois chiches et les rincer longuement à l'eau froide. Mélanger la farine, le curcuma et l'œuf, saler et poivrer. Ajouter les pois chiches et mélanger. Les faire sauter quelques minutes dans une poêle chaude contenant 1/3 d'huile d'olive. Les étaler sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et les faire cuire pendant 20min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. D'autre part, verser le boulgour dans un saladier. Arroser avec l'eau bouillante salée, laisser gonfler. Faire légèrement griller les amandes à sec, dans une poêle antiadhésive. Prélever de longues lamelles de courgettes, avec un éplucheur ou une mandoline. Effeuillez les herbes. Verser 2/3 d'huile d'olive sur le boulgour, mélanger à la fourchette de manière à bien l'égrener, puis ajouter le zeste du citron râpé et son jus. Joindre les herbes, les amandes et les courgettes. Mélanger et rectifier l'assaisonnement. Dresser la salade, parsemer de chèvre émietté, de myrtilles et de pois chiches croustillants, server sans attendre.