



SALADE DE BOULGHOUR AUX POIVRONS, TOMATES ET ABRICOTS



Ingrédients

Pour 4 personnes :

125g de boulghour

- 1 poivron rouge allongé

- 1 carotte

- 2 tomates

- ½ concombre

- 10 feuilles de menthe

- ½ plante de persil plat

- 250mL de bouillon aux fines herbes

- 1 c-à-c de cumin

- 1 c-à-c de coriandre

- 3 abricots séchés

- 150g de féta

- 50g d'olives vertes dénoyautées

- Piment d'Espelette

- Jus de citron



Préparation

Porter le bouillon aux fines herbes à ébullition avec le cumin et la coriandre. Verser le bouillon chaud sur le boulghour, couvrir et faire gonfler pendant 10min. Nettoyer, épépiner le poivron et couper la chair en dés. Faire tremper les abricots 10min dans l'eau tiède.

Eplucher les carottes et les râper grossièrement. Couper le concombre en dés. Epépiner les tomates et couper la chair en dés. Ciseler la menthe et le persil. Couper les abricots en allumettes et les olives en rondelles.

Mélanger le boulghour avec le concombre, le poivron, la tomate, la carotte, les fines herbes et les abricots.

Assaisonner de piment d'Espelette, sel et jus de citron.

Décorer de feta émiettée.

Recette estivale pouvant avoir sa place en repas secondaire, attention, la présence d'abricots séchés est synonyme de présence de sucre, il est donc important de ne pas ajouter à cela une trop grande quantité de féculents.