

Boulgour aux courgettes et pois chiches

4 portions

Matériel nécessaire :

Ingrédients :

- ❖ 200 ml de boulgour fin
- ❖ 1 courgette
- ❖ 30 ml d'huile d'olive
- ❖ 200 ml de bouillon de poulet
- ❖ 250 ml de pois chiches égouttés (½ boîte de 540 ml)
- ❖ 1 paquet de menthe fraîche (4 à 5 branches)
- ❖ Au goût poivre

Méthode :

Ciseler la menthe

Laver la menthe et l'effeuiller. Serrer plusieurs feuilles de menthe ensemble, puis les couper finement.

Couper les courgettes en brunoise

Laver la courgette et la couper en deux sur le sens de la largeur. Couper des tranches de 3mm sur la longueur, puis couper en bâtonnets et enfin en petits dés.

Cuire le boulgour

Chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Ajouter les courgettes et faire revenir à feu vif. Ajouter le boulgour et cuire 30 secondes en remuant sans cesse. Ajouter le bouillon de poulet et poivrer au goût. Cuire pendant 10 minutes à feu très doux.

Finir le boulgour

Égrainer le boulgour, puis ajouter les pois chiches et la menthe.

Dresser

Mettre le boulgour au centre de la tagine et le poulet aux abricots tout autour. Servir.

Variante : Remplacer les courgettes par deux oignons, la menthe par de la coriandre et les pois chiches par des lentilles.