



Boulgour aux Pois Chiches & Mange-tout

Je fais comment ?

1. Faites cuire le boulgour selon les indications portées sur le paquet.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites-y dorer les mange-tout, ajoutez les pois-chiches et mélangez. Laissez reposer 5 mn à couvert, puis ajoutez le cumin, le sel et le poivre.
3. Mettez le boulgour dans un plat creux et ajoutez la préparation. Mélangez un peu et servez au sitôt.

Source : Aude - Le 23.11.06-

Un accompagnement équilibré & nourrissant. J'ai servi ce boulgour avec des steak de soja à l'indienne (Sojasun). Le mariage était parfait !

Ingrédients

- 100 G de Boulgour gros grains
 - 100 G de Pois-chiches
 - 100 G de Mange-tout
 - 2 C.à s. d'huile de Noix
 - 3 pincées de cumin en poudre
 - Sel & Poivre
- 2 personnes