



Boulgour aux courgettes



4 pers



10 mn

Les ingrédients

- 200 g de boulgour BIO
- 5 courgettes BIO
- 2 oignons BIO
- 150 g de raisins secs BIO
- 150 g d'olives noires BIO
- 1 c. à s. curcuma BIO
- 1 c. à café de curry BIO
- Huile d'olive BIO
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Émincer les oignons. Laver et couper les courgettes.

Etape 2

Faire bouillir de l'eau, ajouter le boulgour et laisser cuire environ 10 minutes.

Etape 3

Dans une poêle, déposer un filet d'huile d'olive et faire revenir les oignons et les courgettes.

Lorsqu'ils commencent à dorer, ajouter les épices, les raisins et les olives. Saler, poivrer et mélanger.

Etape 4

Une fois le boulgour cuit, l'ajouter au mélange et laisser reposer le tout.

