

Boulghour de blé

façon pilaf (accompagnement)



Boulghour de blé complet

Boulghour de riz

façon risotto
à la parisienne



Boulghour de riz complet



Boulghour de riz façon risotto à la parisienne

INGRÉDIENTS

4

- 320 g de boulghour de riz complet
- 1 grand ravier de champignons de Paris frais
- 1 oignon
- 150 ml de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 litre d'eau
- 100 g de jambon cru
- 5 branches de persil plat
- 30 brins de ciboulette
- 1 branche de romarin
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 6 c. à s. de parmesan râpé
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Eplucher et émincer l'oignon.
2. Suer l'oignon dans trois cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Ajouter le boulghour de riz et cuire 5 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.
4. Verser le vin blanc et bien mélanger.
5. Cuire 5 minutes jusqu'à ce que le vin soit évaporé.
6. Cuire le boulghour de riz 15 minutes à couvert en ajoutant régulièrement un peu de bouillon de volaille. Il ne faut pas rajouter de sel car le bouillon de volaille est déjà salé.
7. Nettoyer et émincer les champignons de Paris.
8. Cuire 10 minutes les champignons dans un poêle anti-adhésive.
9. Laver le persil, la ciboulette et le romarin, ciseler finement, réserver.
10. Râper le parmesan.
11. Ajouter les champignons et le jambon découenné et émincé dans le riz.
12. Bien mélanger.
13. Cuire à découvert encore 5 minutes en ajoutant du bouillon si besoin.
14. Vérifier la cuisson du riz al-dente.
15. Incorporer le Parmesan et les herbes aromatiques.
16. Servir bien chaud. Ajouter un peu de poivre et un petit filet d'huile d'olive

Variante : vous pouvez remplacer le boulghour de riz par du boulghour de blé ou par du riz rond complet (adaptez alors le temps de cuisson à ce qui est indiqué sur l'emballage du fabricant) et les champignons par un autre légume de saison (asperge, courgette, potiron, etc.).

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
534kcal	19g	59g	7g	23g

Boulghour de blé façon pilaf (accompagnement)

INGRÉDIENTS

4

- 250 g de boulghour de blé complet
- 1 oignon
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 600 ml d'eau
- 2 c. à s. de persil haché
- Bouquet garni (2 brins de thym, 1 feuille de laurier, 3 queues de persil)
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Eplucher et hacher l'oignon.
2. Faire suer l'oignon dans l'huile d'olive.
3. Ajouter le boulghour de blé.
4. Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que le blé devienne translucide.
5. Ajouter le bouillon de volaille. Il ne faut pas rajouter de sel car le bouillon de volaille est déjà salé.
6. Ajouter le bouquet garni.
7. Cuire à feu doux pendant 20 minutes, casserole fermée.
8. Vérifier la cuisson et rectifier l'assaisonnement.
9. Ajouter le persil haché avant de servir.

Variante : vous pouvez remplacer le blé par un autre féculent complet de petite taille (riz, quinoa, etc.)

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
256kcal	6g	37g	8g	11g

