

Buddha bowl salade grecque



4

Ingrédients

- 250 g de boulgour (ou quinoa, riz, pâtes)
- ¼ de concombre (85 g)
- ¼ de poivron (40 g)
- ½ courgette (90 g)
- 140 g de maïs doux
- 100 g de feta
- 4 tomates cocktail (170 g)
- 2 cuillerées à soupe de pignons de pin (20 g)
- ⅛ d'oignon rouge
- Jus d'½ citron (2 cl)
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence



© William Cerf pour Passion Céréales

1. Faites chauffer le boulgour dans une casserole avec 50 cl d'eau bouillante salée sur feu moyen. Laissez cuire 10 à 12 min jusqu'à évaporation complète de l'eau. En fin de cuisson, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile et réservez.
2. Coupez le concombre, le poivron, la courgette et la feta en petits cubes.
3. Coupez les tomates en rondelles.
4. Émincez l'oignon en fines lamelles.
6. Réalisez une sauce avec huile, jus de citron, sel et poivre.
7. Dressez joliment dans un grand bol en mettant le boulgour au fond, ajoutez le maïs et le reste des ingrédients au-dessus. Saupoudrez de pignons de pin et d'herbes de Provence. Au moment de servir, accompagnez de la vinaigrette au citron.