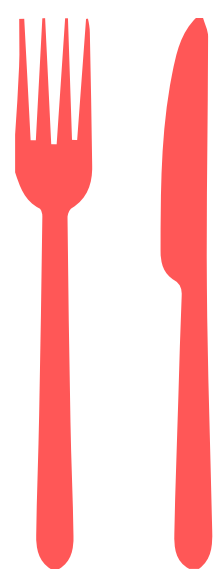


12

Boulgour au butternut, au bleu et aux noix



UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Salade de betteraves + vinaigrette

Steak haché grillé + moutarde

Boulgour au butternut, au bleu et aux noix

Poire

Prix
par personne :
1,85 €



INFOS NUTRITION

Le boulgour est du blé dur précuit à la vapeur et concassé qui se cuisine comme la semoule (en plat chaud et froid). Riche en fibres, il apporte de l'énergie diffusée durablement dans l'organisme.



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de boulgour
- 1 oignon
- 500 à 600 g de courge butternut
- 50 g de fromage bleu (roquefort, bleu d'Auvergne...)
- 60 g de noix de pécan
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

INSTRUCTIONS

1. Faites cuire le boulgour à l'eau bouillante salée pendant le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et réservez.
2. Épluchez et coupez en petits cubes la courge.
3. Épluchez et hachez l'oignon.
4. Faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive puis ajoutez la courge, salez, poivrez et laissez cuire 15 à 20 minutes à couvert.
5. Ajoutez le boulgour et le roquefort coupé en petits cubes. Mélangez.
6. Faites griller à sec les amandes effilées et les noix de Pécan puis ajoutez-les sur le plat.



VARIANTES

- Remplacez les noix de pécan par des noix, des amandes ou par des graines de courge.
- Vous pouvez utiliser du potimarron à la place de la courge butternut.
- Pour un plat à la saveur "sucrée-salée", ajoutez quelques raisins secs ou des figues sèches coupées en petits cubes.