



# SALADE DE BOULGOUR FRAÎCHEUR ESTIVALE

Cette salade des 1001 nuits est parfaite pour les douces soirées d'été. Herbes fraîches et légumes apportent quantité de vitamines et le boulgour contient de précieux nutriments. Et grâce aux fibres, la semoule de blé procure une agréable sensation de satiété.

## Ingrédients (2-4 personnes)

### Salade

<b>200 g</b>	de boulgour gros grains
<b>400 ml</b>	de bouillon de légumes
<b>1</b>	concombre (ca. 300g)
<b>2</b>	tomates charnues
<b>2</b>	carottes
<b>1 Bund</b>	bouquet de persil plat
<b>1 Zweig</b>	branche de menthe
<b>1</b>	citron non traité

### Sauce

<b>4 c. à s.</b>	d'huile d'olive
<b>1 c. à s.</b>	de vinaigre de balsamique clair
<b>1 c. à s.</b>	de jus de citron cumin, muscade, sel

- 1. Préparer le boulgour.** Râper 1/2 c. à c. de zeste de citron (ou plus selon votre goût). Faire revenir le boulgour env. 1 min. sans graisse, dans une casserole chaude. Ajouter bouillon et zeste de citron, amener à ébullition, puis laisser mijoter env. 15 min. à feu doux. Retirer du feu et laisser refroidir en remuant régulièrement, afin d'éviter au boulgour de coller.
- 2. Couper les légumes.** Pendant ce temps, bien rincer légumes et herbes. Peler le concombre si souhaité, puis le couper en petits dés. Couper les tomates en deux, retirer pédoncule et pépins, avant de les couper également en dés. Peler impérativement les carottes et les râper finement. Prélever les feuilles de persil et de menthe, à hacher finement.
- 3. Faire la sauce.** Mélanger vinaigre et jus de citron dans un bol, avec sel, poivre, une pincée de cumin et une pincée de muscade. Rajouter ensuite l'huile d'olive et bien incorporer.
- 4. Dresser.** Mélanger le boulgour refroidi aux légumes et aux herbes et rajouter la sauce. Bien remuer. Rajouter sel et poivre le cas échéant.

