



Toque & Tablier



Salade de boulgour en méli-mélo

Pour 4 personnes.
Préparation 20 min

Astuce : A la place du boulgour, vous pouvez tout aussi bien prendre du quinoa si vous le souhaitez (le dosage peut évoluer, fiez-vous aux indications dans le paquet).

Bien s'organiser : Vous pouvez préparer cette salade en avance mais n'ajoutez la salade et le chèvre qu'au dernier moment. Ou sur la salade (qui elle, sera déjà mélangée avec les autres ingrédients), vous les mélangerez à la salade au dernier moment.

Ma liste de courses... Chez

NB : les proportions sont données pour constituer un plat principal

Le primeur :

- 280 g de tomates cerise
- ½ grand concombre
- 1 avocat bien mûr
- 1 citron jaune dont vous prélèverez l'équivalent de 3 cuillères à soupe de jus (ou à défaut du vinaigre de cidre)
- 2 poignées de salades mélangées (de votre choix ! Les miennes étaient roquette, betterave et pousses d'épinard)
- 10 g de coriandre fraîche

L'épicier:

- 140 g de boulgour
- 100 g de raisins de Corinthe
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Le fromager :

- 100 g de fromage de chèvre frais ou plus si vous souhaitez !

Mon secret chuchoté à l'oreille n°1 : Cette salade est meilleure quand elle est bien froide. Si vous la faites la veille pour le lendemain, n'ajoutez la salade qu'au dernier moment (sinon elle va confire) ainsi que le chèvre (sinon vous perdrez ses morceaux)

1. Faites ramollir les raisins de Corinthe dans de l'eau tiède. Faites bouillir de l'eau et jetez le boulgour le temps indiqué sur le sachet. Une fois cuit, rafraichissez-le avec de l'eau bien froide. Réservez-le au frais.
2. Découpez de petits morceaux de concombre, de tomates, et d'avocat (voir mon secret chuchoté n°2). Mettez le tout dans votre saladier. Ajoutez le fromage de chèvre coupé en morceaux ainsi que le boulgour.
3. Emincez la coriandre, ajoutez-la dans la salade. Ajoutez les raisins de Corinthe que vous aurez précédemment pressés avec les mains pour en extraire un maximum d'eau. Ajoutez la salade. Salez, poivrez, versez l'huile et le citron, mélangez. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement. Réservez au réfrigérateur jusqu'au service et envoyez bien frais !

Mon secret chuchoté à l'oreille n°2 : Essayez de couper vos crudités (concombre, tomates, avocat) en tout petits cubes. L'idée est de se rapprocher un maximum de la taille du boulgour... Ce sera plus agréable en bouche de ne pas avoir des morceaux de tailles trop différentes.