

BOULGOUR ET LA SAUCE BLANCHE recette de ma fille

Marche : pour 3 personnes

- 200 gr de boulgour
 - 2 verres d'eau ou un tout petit peu plus
 - la moitié d'un poivron rouge (j'épluche le poivron)
 - 1/2 oignon
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 cuillère à soupe de pâte de poivron rouge doux
 - 1 cuillère à soupe de ghee ou de beurre
 - 1 c à s de concentrée de tomate
 - un peu de piment doux en flocons
 - 1 cuillère à café de sel
- Comme je n'ai pas trouvé de pâte de poivron, pas de panique, tu mixes le demi poivron restant avec le concentré de tomate et une c à c d'huile d'olive et voilà !

Préparation :

- ◆ Tu épluches ton poivron et ton oignon, puis tu les haches au couteau le plus finement possible.
- ◆ Dans une poêle, tu ajoutes 2 c à s d'huile d'olive et tu fais revenir ton mélange poivron/oignon sur feu moyen durant 2 à 3 mn.
- ◆ Tu ajoutes une c à s de ghee ou beurre. Tu touilles.
- ◆ Tu ajoutes ta pâte de poivrons, tu mélanges pour bien écraser la pâte (2 à 3 mn) sur feu moyen/doux.
- ◆ Tu parsème de piment doux, tu touilles.
- ◆ Tu ajoutes ton boulgour et tu mélanges pendant 2mn.
- ◆ Tu ajoutes l'eau et le sel. Tu touilles.
- ◆ Tu couvres et tu laisses mijoter sur feu doux jusqu'à qu'il n'y ai plus d'eau. N'oublies pas de mélanger de temps en temps et tu gouttes ton boulgour, puis s'il manque de l'eau, tu en rajoutes un tout petit peu (mais fait gaffe, tu prépares pas une soupe :).
- ◆ Quand tu estimes que ton boulgour est cuit, tu éteins le feu et tu le laisses reposer 10 mn.

Ingédients pour la sauce blanche : 1/2 échalote émincée * 1 c à c de jus de citron * 1/2 caïeu d'ail émincé * 1 yaourt grec * 2 feuilles de menthe hachées * Persil ou Ciboulette * Sel et poivre