



Ma recette **DISSOCIATION**



Dîner

Boulgour poivron & tomate



Préparation 10 minutes



Cuisson 25 minutes



Ce qu'il me faut pour 4 personnes:

240g de boulgour

1 gousse d'ail

400g de chair de tomate

3 poivrons tricolores

1 oignon

1/2 cuillère à café de cumin

1/2 cuillère à café de cannelle

Du sel, du poivre

Du persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Comment faire :

Dans une casserole d'eau bouillante salée, je fais cuire le boulgour pendant 10 minutes. J'égoutte et réserve.

Je pèle et émince l'oignon et la gousse d'ail. Je coupe en lamelles les 3 poivrons.

Dans une poêle, je fais dorer l'oignon. J'ajoute les poivrons, l'ail et les fais dorer.

J'ajoute les tomates, la cannelle, le cumin, le sel, le poivre, et mélange.

Je laisse mijoter 5 minutes.

Dans un saladier, j'assemble le boulgour et les légumes.

Je saupoudre de persil plat ciselé puis je sers.