

Blé aux concombres et tomates



Accompagnement **Facile**

Préparation : 5 mn

Cuisson : 25 mn

A consommer tel quel ou accompagné d'une viande grillée ou d'un poisson.

Recette proposée par : Blog [Le blog d'Yvette C-D.](#)

Ingrédients

- 2 concombres pelés, épépinés et coupés en morceaux
- 1 tasse de blé ebyly
- 1 grosses tomates pelées et épépinées
- 1 petit poivron vert, épépiné

Préparation

- 1 Mettez les légumes dans une cocotte, sans ajouter d'eau, et faites cuire doucement afin que le jus des concombres et de la tomate s'exprime. Assaisonnez selon votre goût.
- 2 Au bout d'environ 15 min. ajoutez le blé en vérifiant que tous les grains soient dans le liquide. Ajoutez un peu de bouillon de légumes si nécessaire. Couvrez et poursuivez la cuisson environ 10 minutes.
- 3 Avant de servir, parsemez d'ail et de persil hachés.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

