

Boulgour aux champignons et tomates séchées



Accompagnement **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 20 mn

Cet accompagnement, au bon goût de champignons, change des traditionnels riz et pâtes...

Ingrédients

- 2 verres de boulgour
- 5 champignons - de Paris
- 5 morceaux de tomates séchées - à l'huile
- 1 cs d'huile d'olive
- 1/2 d'oignon
- 4 verres d'eau
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Coupez l'oignon et les champignons en lamelles et faites-les suer dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 2 Ajoutez le boulgour, remuez, puis ajoutez l'eau. Laissez cuire à petit feu pendant 15 minutes.
- 3 Lorsque le boulgour est cuit, ajoutez les tomates séchées coupées en petits morceaux.

Proposé par



marieclo

je suis Marie-Claude, j'habite dans le Sud Est à Le Cannet, je vous invite à visiter mon blog : marieclo dans lequel vous trouverez mes recettes au gout de la Provence et de mon île natale la Reunion, ainsi que mes autres coups de coeur et ma passion la peinture.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

