

Boulgour aux courgettes

Plat **Facile****Pour :** 4 personnes**Préparation :** 15 mn**Cuisson :** 15 mn

Le bulgour est une céréale très utilisée dans la cuisine des pays du Moyen-Orient. Il est produit à partir du blé dur et remplace avantageusement les autres féculents.

Ingrédients

- 200 g de bulgour
- 2 courgettes
- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 cs de curcuma
- 1 cc de curry
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation

- 1 Faites cuire le bulgour dans un grand volume d'eau bouillante le temps indiqué sur le paquet. En effet, cela va dépendre du calibre de bulgour choisi. Égouttez-le.
- 2 Pendant ce temps, lavez et coupez les courgettes en dés. Pelez, lavez et hachez l'ail et l'oignon. Faites revenir les courgettes avec l'ail et l'oignon dans une sauteuse dans un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes.
- 3 Ajoutez-y les olives égouttées. Incorporez le curry, le curcuma. Salez et poivrez.
- 4 Versez alors le bulgour égoutté et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. C'est prêt! J'ai accompagné mon plat de bulgour aux courgettes de saucisses de Toulouse grillées au four. Bon appétit!

Proposé par

**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

