

## Boulogour de tomates et fenouil façon risotto



Accompagnement **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 20 mn

*Un accompagnement original qui allie le boulogour au fenouil !*

Recette proposée par : Blog [parfum de brimbelle](#)

### Ingrédients

- 350 g de fenouil
- 250 g de boulogour
- 340 g de jus de tomate
- 950 g d'eau
- 20 g de beurre - allégé
- huile d'olive
- 1 cc de curry
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de paprika
- basilic
- 60 g d'oignon
- sel
- poivre

### Préparation

- 1 Émincez l'oignon et le fenouil.
- 2 Lavez et rincez le boulogour.
- 3 Dans une casserole, chauffez le jus de tomate avec l'eau.
- 4 Faites revenir l'oignon et le fenouil dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 5 Ajoutez le boulogour pour le nourrir des parfums, puis ajoutez le paprika, le curry, le curcuma et le basilic. Mouillez comme pour un risotto au fur et à mesure que le riz absorbe le liquide.
- 6 Une fois le boulogour cuit, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Faites-y fondre le beurre doucement, mélangez et parsemez de basilic haché.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

