

Salade de boulgour au vert

Plat **Facile****Pour** : 6 personnes**Préparation** : 15 mn**Cuisson** : 25 mn

Le boulgour est fabriqué à partir du blé dur entier précuit, séché, pelé, et concassé en gros puis en morceaux fins. Il a de nombreuses propriétés nutritionnelles et se consomme comme les pâtes et le riz.

Ingrédients

- 200 g de boulgour cuit
- 2 courgettes
- 1 poivron vert
- ciboulette
- estragon
- menthe
- 1 oignon
- 1 cs de moutarde forte
- 4 cs de vinaigre
- 4 cs d'huile d'olive
- 4 cornichons coupés en rondelles
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Il existe différentes sortes de boulgour. Pour cette recette j'ai utilisé du boulgour gros grains. Il demande une cuisson de 20 à 25 minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Au bout de ce temps égouttez-le et laissez-le refroidir.
- 2 Pendant ce temps, préparez votre vinaigrette. Mélangez la moutarde, le vinaigre, l'huile. Salez et poivrez. Pelez, lavez et hachez les échalotes et les gousses d'ail. Coupez les cornichons en rondelles. Puis ajoutez le tout dans la vinaigrette.
- 3 Lavez et coupez les courgettes, les poivrons et l'oignon.
- 4 Dans un grand saladier, mélangez le boulgour et les légumes. Hachez finement les herbes par-dessus. Ajoutez la vinaigrette et mélangez soigneusement. Gardez au frais jusqu'au moment de la dégustation. 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

