

## Salade de boulgour aux légumes d'été et à la mimolette

Entrée **Facile****Pour** : 6 personnes**Préparation** : 20 mn**Repos** : 1 h**Cuisson** : 20 mn

*Les arômes du boulgour vous rappelleront la noisette ! N'hésitez pas à l'utiliser en remplacement du riz ou des pâtes.*

### Ingrédients

- 400 g de boulgour
- 6 tomates
- 1 poivron vert
- 200 g de mimolette
- persil
- ciboulette
- 2 citrons
- vinaigre
- huile
- 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 le temps de cuisson préparez votre vinaigrette.
- 3 Pelez, lavez et hachez l'oignon. Lavez et ciselez le persil et la ciboulette. Mettez le tout dans un grand saladier. Ajoutez le jus des deux citrons. Accommoder votre vinaigrette d'huile d'olive et de vinaigre selon votre goût. Salez et poivrez.
- 4 Ensuite, lavez les tomates et le poivron, séchez-les et coupez-les en petits dés. Coupez la mimolette, également, en petits morceaux. Ajoutez le tout à la vinaigrette.
- 5 Lorsque le boulgour est refroidi mettez-le dans le saladier avec la vinaigrette.
- 6 Remuez puis placez un film alimentaire sur le saladier. Placez-le dans le réfrigérateur au moins 1 heure. Cette salade est meilleure consommée bien fraîche.
- 7 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

