



Salade de boulghour à la feta ww

LA CUISINE DE BOOMY

*Pour 5 pers / 8 pp ou 8 sp par pers pour
une portion de 320 gr*

- 200 gr de boulghour cru
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 concombre
- 4 tomates
- 200 gr de feta nature
- 2 cs de vinaigre balsamique
- Moutarde au citron (à défaut de la moutarde avec un 1 cs de jus de citron)
- Sel, poivre
- 850 ml d'eau

Faire chauffer l'eau avec le bouillon cube.

Rajouter le boulghour et faire cuire jusqu'à l'absorption complète de l'eau pour que le boulghour soit cuit.

Une fois cuit rincer sous l'eau froide, et réserver.

Pendant la cuisson du boulghour éplucher le concombre, le couper en dés et le mettre dans une passoire. Mettre du gros sel dessus, mélanger et laisser dégorger.

Mettre le boulghour cuit dans un saladier. Rajouter les tomates coupées en quartier et la feta coupé en dés. Mélanger.

Dans un récipient mélanger la moutarde, le vinaigre (le jus de citron) sel et poivre et verser dans le saladier.

Laisser refroidir au frais avant de déguster.