

Boulghour aux fruits secs

Ingrédients pour 4 personnes :

2 verres de boulghour
4 verres de bouillon
2 Figues sèches
100g Raisins secs
2 Pruneaux secs
50g Pignons de pin
50g Amandes
50g Pistaches
2 Dattes
Sel
Poivre
Huile d'olive

progression :

Porter le bouillon à ébullition, puis y verser le boulghour, saler, et poivrer. Couvrir la casserole, puis éteindre le feu et réserver.

Dénoyauter tous les fruits secs, puis les couper en dés. Les ajouter au boulghour tous en même temps, et mélanger. Couvrir à nouveau et rajouter un peu d'eau chaude si le boulghour a déjà absorbé tout le bouillon.

Concasser légèrement les pistaches, les amandes et les pignons.

Après 15 min de repos, le boulghour doit être cuit. Y ajouter les amandes et les pignons, et faire légèrement réchauffer si nécessaire. Arroser d'huile d'olive et mélanger soigneusement. Servir avec des feuilles de menthe ou de coriandre.