

Boulghour à l'indienne

ingrédients pour 4 personnes :

50g de boulghour

2 oignons

1 poignée de raisins secs

1 poignée de noix de cajou

2 cuillères à soupe de curry en poudre

2 bouillons cube

progression :

Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive.

Ajouter les raisins secs, les noix de cajou et le curry. Saler.

Ajouter un petit peu d'eau dans la poêle et faire revenir quelques minutes.

Faire chauffer un volume d'eau égal au volume du boulghour dans une casserole.

Ajouter 2 bouillons cube.

Jeter le boulghour dans l'eau bouillante et faire cuire à petits bouillons pendant 7 minutes.

Retirer du feu, ajouter la préparation et laisser gonfler 5 minutes (le boulghour doit absorber l'eau restante).