



# BOULGOUR COMPLET AUX LÉGUMES RÔTIS

Garni de feta et d'amandes



Courgette \*



Tomates cerises \*



Thym frais \*



Oignons nouveaux \*



Amandes



Boulgour complet



Feta \*

Total : 30-35 min.

Végé

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 5 jours

Famille

Le boulgour est très populaire dans la cuisine du Moyen-Orient. On le retrouve notamment dans des soupes et des salades, comme le taboulé. Il ressemble un peu au couscous, mais il a une structure plus ferme, et un léger goût de noisette. Le boulgour est plein de fibres, de protéines, de vitamines B et constitue un bon substitut pour le riz, les pâtes et autres produits céréaliers.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four recouvert de papier sulfurisé, 2 casseroles avec couvercle et poêle.

Recette de **bulgour complet aux légumes rôtis** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 3). Taillez la **courgette** en rondelles de 1 cm, puis en dés. Coupez les **tomates cerises** en deux. Détachez les feuilles de **thym** des brins et taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Concassez les **amandes**.



### 4 GRILLER LES AMANDES

Pendant ce temps, faites griller les **amandes** dans la poêle à sec : 2 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, réservez-les hors de la poêle.



### 2 RÔTIR LES LÉGUMES

Dans le plat à four recouvert de papier sulfurisé, mélangez la **courgette**, les **tomates cerises** et la moitié du **thym** à l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez les **légumes** 20 minutes.



### 5 ASSAISONNER

Émiettez la **feta** et incorporez-en la moitié au **bulgour complet**. Ajoutez la moitié des **légumes rôtis** avec leur jus. Salez et poivrez.



### 3 CUIRE LE BULGOUR

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la casserole et faites-y revenir le **bulgour complet** et le reste de **thym** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le bouillon (attention aux éclaboussures) et laissez cuire à couvert 15 à 17 minutes, jusqu'à absorption totale. Ajoutez les **oignons nouveaux** à mi-cuisson, puis remuez bien jusqu'au fond. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour éviter que le bulgour n'accroche.



### 6 SERVIR

Servez le **bulgour complet** sur les assiettes. Disposez le reste de **légumes** par-dessus, puis garnissez avec les **amandes** et le reste de **feta**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Thym frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Oignons nouveaux (pc) *	1	2	3	4	5	6
Amandes (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Bulgour complet (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3094 / 740	456 / 109
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	11,0	1,6
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	15,4	2,3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	3,6	0,5

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 25) Sésame

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez la quantité d'amandes de moitié et, par personne, faites cuire 60 g de bulgour dans 150 ml de bouillon. Vous pouvez intégrer le reste dans une salade pour le midi, par exemple.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).