



KESHKE

Plat traditionnel très servi au petit-déjeuner en Syrie et au Liban. Il est composé de yaourt et de burghul

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de boulgour de blé, cru
- 600 grammes de yaourt à la grecque, nature
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 60 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 20 grammes de menthe, fraîche
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher et tailler l'oignon
- 2° Casser grossièrement les noix
- 3° Rincer le burghul et le mettre dans un plat
- 4° Ajouter l'oignon, la menthe et les noix
- 5° Saler et verser la moitié du yaourt
- 6° Couvrir et réserver au frais la nuit pour faire gonfler le burghul
- 7° Ajouter le reste du yaourt pour l'onctuosité et arroser d'huile d'olive et de noix
- 8° Déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	60 kcal	105 kcal	5 %
PROTÉINES	5 g	8 g	17 %
GLUCIDES	14 g	24 g	9 %
SUCRES	4 g	6 g	7 %
LIPIDES	10 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	68 mg	119 mg	5 %