



BOULGOUR À LA TOMATE

 10 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de boulgour de blé, cru
- 1 botte de menthe, fraîche
- 1 petite boîte de tomate, concentré, appertisé (70 g)
- 3 oignons doux
- 250 grammes de tomate cerise, crue (environ 25)
- 2 cuillères à soupe d'origan, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites saisir 5 minutes dans la poêle les oignons hachés avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'origan, le concentré de tomates et les tomates cerises.
- 2° Ajoutez 60 cl d'eau, portez à ébullition et versez le boulgour. Faites cuire 5 minutes en remuant, salez, poivrez, laissez le boulgour gonfler puis servez dans la poêle. Dégustez avec la menthe.
- 3° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [225 g]	% AR
ÉNERGIE	151 kcal	341 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	12 g	24 %
GLUCIDES	28 g	62 g	24 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	11 g	44 %
SODIUM	16 mg	37 mg	2 %