

**SALADE DE BOULGOUR, FÈVES, TOMATES ET FETA** 15 minutes 25 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 300 grammes de boulgour de blé, cru
- 600 grammes de fèves entières
- 24 unités moyennes de tomate cerise, crue (288 g)
- 60 grammes de feta AOP
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 10 grammes de cerfeuil, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le boulgour à la casserole dans 2 fois son volume d'eau salée pendant une dizaine de minutes.
- 2° Écossez les fèves.
- 3° Plongez-les dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. A la reprise de l'ébullition, rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau avec des glaçons puis égouttez-les. Pelez vos fèves.
- 4° Lavez vos tomates cerise puis coupez-les en 2.
- 5° Dans un bol, mélangez le jus de citron avec du sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive tout en mélangeant.
- 6° Répartissez le boulgour dans 4 assiettes creuses. Agrémentez-le de tomates cerise, de fèves et de feta émiettée.
- 7° Assaisonnez l'ensemble de vinaigrette.
- 8° Décorez d'un peu de cerfeuil.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (322 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	523 kcal	26 %
PROTÉINES	8 g	25 g	49 %
GLUCIDES	21 g	68 g	26 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	4 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	13 g	51 %
SODIUM	52 mg	168 mg	7 %