

**BOULGOUR AUX CREVETTES, CONCOMBRE ET FETA** 15 minutes 25 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de boulgour de blé, cru
- 400 grammes de crevette, cuite, décortiquées
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 100 grammes de feta AOP
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 20 grammes de menthe, fraîche, ciselée

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet. Egouttez et laissez refroidir.
- 2° Dans un bol, mélangez le vinaigre avec du sel et du poivre, puis fouettez avec l'huile.
- 3° Versez le boulgour dans un saladier, puis ajoutez le concombre pelé et coupé en rondelles, la feta détaillée en dés et les crevettes. Ajoutez la vinaigrette et la menthe, mélangez et servez.
- 4° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (230 g)	% AR
ÉNERGIE	182 kcal	418 kcal	21 %
PROTÉINES	13 g	29 g	59 %
GLUCIDES	16 g	37 g	14 %
SUCRES	1 g	1 g	2 %
LIPIDES	7 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	22 %
SODIUM	339 mg	781 mg	33 %