



SALADE DE BOULGOUR À L'AVOCAT ET AUX CHAMPIGNONS

 40 minutes 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de boulgour de blé, cru
- 40 grammes de champignon noir, séché
- 2 avocats
- le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à café de wasabi
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile de tournesol (30 g)
- 1 courgette jaune
- 4 oignons nouveaux
- 200 grammes de feta AOP

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet. Egouttez-le et rafraîchissez-le sous l'eau froide.
- 2° Faites tremper les champignons dans de l'eau froide. Coupez les avocats en deux, détaillez-les en tranches et citronnez-les. Réservez un quart d'avocat et mettez le reste au frais.
- 3° Préparez la vinaigrette. Mettez l'avocat réservé dans un récipient haut avec le wasabi, le vinaigre, l'huile, 3 cuillères à soupe d'eau froide et du sel. Mixez pour obtenir une sauce liquide.
- 4° Râpez la courgette. Egouttez et pressez les champignons pour en extraire le maximum d'eau. Emincez-les finement. Pelez et émincez les oignons et leur tige verte. Coupez la feta en petits morceaux et mélangez le tout.
- 5° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (366 g)	% AR
ÉNERGIE	166 kcal	608 kcal	30 %
PROTÉINES	5 g	20 g	39 %
GLUCIDES	15 g	56 g	22 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	8 g	31 g	44 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	12 g	58 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	41 %
SODIUM	148 mg	543 mg	23 %