



CREVETTES BOULGOUR CONCOMBRE ET FETA

 15 minutes
 25 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de boulgour de blé (poids cru)
- 400 g de crevettes cuites décortiquées
- 1 grand concombre (150 g)
- 100 g de feta AOP
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 20 g de menthe fraîche ciselée
- 1 cuillère à soupe de moutarde (30g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet. Egouttez et laissez refroidir.
- 2° Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique avec de l'huile d'olive et l'huile de colza, une cuillère d'eau froide, et la moutarde. Fouetter le tout.
- 3° Versez le boulgour dans un saladier. Ajoutez délicatement le concombre coupé en rondelles, la feta détaillée en dés et dresser selon votre inspiration du jour les crevettes et la menthe ciselée. (N'oubliez pas : on déguste avant tout avec les yeux !)
- 4° Ajouter la vinaigrette juste avant de se mettre à table.
- 5° Bonne dégustation !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (234 g)	% AR
ÉNERGIE	173 kcal	405 kcal	20 %
PROTÉINES	13 g	30 g	60 %
GLUCIDES	16 g	37 g	14 %
SUCRES	1 g	1 g	2 %
LIPIDES	6 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	22 %
SODIUM	384 mg	897 mg	37 %