

Salade de boulgour pois chiches & citron vert



20 minutes



300/personne



4 personnes



Fibres
Protéines végétales

Ingrédients



Boulgour (sec) – 160 g



Pois chiches cuits – 240 g



Concombre – 150 g



Tomates cerises – 200 g



Oignon rouge – 60 g



Citron vert (jus + zeste) – 1



Menthe fraîche – Quelques feuilles



Huile d'olive vierge extra – 20 ml

Étapes

Cuire le boulgour dans deux fois son volume d'eau bouillante salée pendant environ 10 à 12 minutes. Égoutter puis laisser tiédir.

Égoutter et rincer les pois chiches s'ils sont en conserve.

Laver puis couper le concombre en petits dés. Couper les tomates cerises en deux et émincer finement l'oignon rouge.

Zester le citron vert puis en presser le jus.

Ciseler la menthe fraîche.

Dans un grand saladier, mélanger le boulgour, les pois chiches, les légumes, la menthe, le zeste et le jus de citron vert.

Ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer. Bien mélanger.