

Boulgour d'été

Légumes grillés - Noix- Goji



30 minutes



300/portion



2 personnes



Complet
Rassasiant
Oméga 3
Antioxydants

Ingrédients



150g de boulgour



2 courgettes



2 poivrons



50g de noix concassées



30g de baies de goji



Quelques feuilles de menthe fraîche



3 cuillères à soupe d'huile d'olive



Le jus d'un citron



Une cuillère à soupe de miel

Étapes

Peler et découper les courgettes et les poivrons en dés.

Faire cuire le boulgour selon les instructions du paquet.

Laisser refroidir.

Faire revenir les courgettes et les poivrons avec un filet d'huile d'olive.

Ajouter-les au boulgour refroidi.

Ajouter également les noix concassées, les baies de goji et les feuilles de menthe fraîche hachées.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et le miel.