Boulgour d'été *aux légumes grillés, noix, goji*

30 min
Préparation

300 kcal
/ portion

2
Personnes

Les ingrédients

Boulgour	150 g
Courgettes	2
Poivrons	2
Noix concassées	50 g
Baies de goji	30 g
Huile d'olive	3 c.à.s
Jus de citron	1 citron
Miel	1 c.à.s
Menthe fraîche	Quelques feuilles

La préparation

1. Peler et découper les courgettes et les poivrons en dés.
2. Faire cuire le boulgour selon les instructions du paquet. Laisser refroidir.
3. Faire revenir les courgettes et les poivrons avec un filet d'huile d'olive.
4. Ajouter-les au boulgour refroidi.
5. Ajouter également les noix concassées, les baies de goji et les feuilles de menthe fraîche hachées.
6. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et le miel.

Antioxydants

Complet & rassasiant

Oméga 3