

Pilaf de boulgour, de pois chiches et de tomates

Source de protéines, fer, acide folique, fibres



Ingrédients

1 tasse	Boulgour fin	250 ml
1 tasse	Eau, bouillante	250 ml
1 tasse	Tomates, en dés (fraîches ou en conserve)	250 ml
1 tasse	Dignons verts, émincées	250 ml
½ tasse	Persil, haché finement	125 ml
1	Le zeste et le jus d'un citron frais	1
3 c. à soupe	Huile d'olive	45 ml
¼ c. à thé	Sel	1 ml
¼ c. à thé	Poivre	1 ml
Au goût	Sauce piquante, ou flocons de piment	Au goût
19 oz	Pois chiches, en conserve, égouttés et rincés	540 ml



Préparation

1. Combiner le boulgour et l'eau dans un grand bol. Couvrir et laisser reposer 10 minutes.
2. Préparer le reste des ingrédients.
3. Bien mélanger avec le boulgour.
4. Couvrir et réfrigérer.
5. Accompagner de yogourt nature et de pain pita de blé entier.



Astuces

1. Le boulgour peut être remplacé par du couscous de blé entier.
2. Plusieurs légumes peuvent être utilisés : courgettes, céleri, poivron, carottes en dés, etc.
3. Des pois chiches préalablement cuits peuvent aussi être utilisés.
4. Varier en remplaçant les pois chiches par des lentilles, des haricots blancs, etc.
5. La moitié du persil peut être remplacée par de la coriandre fraîche.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)



Adapté de : myrecipes.com