

TABOULÉ DE BOULGOUR AUX SAVEURS AUTOMNALES

 Nombre de personnes :

INGRÉDIENTS

- 250 g de boulgour
- 1 grenade
- 300g de courge butternut
- ½ concombre
- 1 pomme
- ½ bouquet de persil plat
- ½ bouquet de menthe
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 1 citron vert
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Faire cuire le boulgour dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter puis réserver.
2. Préchauffer le four à 210 °C (th 7).
3. Éplucher et couper la courge en petits dés. Les mettre dans un plat à four et arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et enfourner pendant 20 à 25 min en les mélangeant à mi-cuisson. Les dés doivent rester légèrement croquants. Laisser refroidir.
4. Récupérer les grains de la grenade. Tailler le concombre et la pomme en petits dés. Passer les dés de pommes dans le jus du citron vert.
5. Ciseler finement le persil et la menthe.
6. Dans un grand saladier, mettre le boulgour, les dés courge, de concombre et de pomme, les grains de grenade et les herbes ciselées.
7. Ajouter le jus de citron et l'huile. Saler, poivrer et terminer en ajoutant les graines de tournesol. Laisser reposer au frais quelques heures afin que les parfums diffusent.