

Bouloghour (bulghur)



C'est un grain de blé entier traité au quel on a enlevé le son, qu'on a précuit à la vapeur pour ensuite le sécher complètement et le moulin. Cette céréale a le goût de la noisette et est de couleur dorée.

Si on veut incorporer le bouloghour à un mets froid, on doit le mettre à tremper dans 500 ml de liquide pour 250 ml de céréale pendant 1 heure. Ensuite on l'égoutte. Ajouter de l'eau s'il n'est pas assez mou.

Si on le sert chaud, on doit le faire mijoter pendant environ 30 minutes à faible intensité : 250ml de bouloghour pour 500 ml de liquide.

Mosaïque de bouloghour aux endives et au jambon

Portions : 4



Ingrédients :

2 endives moyennes

100g de bouloghour

2 tranches de
jambon

1 pincée fines herbes

1 c. à café de parmesan

10 fines lamelles de poivron vert

1 pincée de sel

Préparation

1. Laver les endives (ôter les feuilles abîmées, si nécessaire) ; couper la base, ôter le cœur (cela évite une amertume trop prononcée) et enfin les découper en rondelles.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen et y disposer les endives.

Mélanger toutes les 5 minutes environ pendant 15 minutes.

Au terme des 15 minutes, ajouter 15 cl d'eau, le poivron finement coupé, une pincée de sel et laisser encore 15 minutes (jusqu'à ce que les endives soient fondantes).

2. Pendant ce temps, faire chauffer une poêle à feu moyen avec un peu de matière grasse (beurre ou huile d'olive selon les goûts). Y verser le bouloghour et mélanger régulièrement pendant 2 minutes.

Ajouter alors 2 fois son volume en eau, 1 pincée de sel, de poivre et d'herbes de Provence. Laisser mijoter à feu doux 10 à 12 minutes jusqu'à absorption.

En fin de cuisson fermer le feu, ajouter 1 cuillère à café de parmesan et 1 cuillère à soupe de crème liquide. Bien mélanger.

3. Préchauffer le four à 210 C°.

4. Beurrer 4 ramequins. Commencer par tapisser le fond d'un peu de bouloghour, puis ajouter successivement les endives, le jambon détaillé en petits morceaux et enfin, recouvrir du reste de bouloghour. Enfourner pendant 10 minutes. Servir bien chaud.

http://www.750g.com/fiche_de_cuisine_compleete.htm?recettes_id=21341

Gratin de boulghour aux courgettes

Portions : 4

Ingrédients

200 g de boulghour
2 courgettes
100g de fromage râpé
Huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
Crème fraîche



Préparation

Faire cuire le boulghour dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, émincer finement la courgette à l'aide d'une mandoline et la faire revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail écrasé jusqu'à ce qu'elle soit "confite".

Mélanger le boulghour avec la courgette (ajouter éventuellement de la crème), verser dans un plat à gratin et saupoudrer de fromage râpé. Mettre au four quelques minutes pour faire gratiner

http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.17521.htm

Salade de boulghour au fromage blanc, noisettes et cumin

Portion : 1

Ingrédients

50 g de boulghour
1 petite échalote hachée
25 g de noisette
50 g de fromage blanc
1 c à café de coriandre
1/2 c à café de cumin en poudre
Piment d'Espelette
Sel



Préparation

Cuire le boulghour à l'eau bouillante salée. Égoutter et passer sous l'eau froide. Concasser les noisettes à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et hacher l'échalote. Mélanger le boulghour avec le fromage blanc, les noisettes, la coriandre, le cumin, le piment et le sel.

http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.41389.htm

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"