



- Faites cuire le boulgour selon les indications figurant sur le paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
- Mixez grossièrement le pain rassis. Étalez cette chapelure sur une plaque de cuisson et laissez-la sécher dans un four préchauffé à 100°C pendant 30 mn.
- Pelez votre concombre (s'il est bio gardez la peau) et à l'aide d'un économe, coupez-le en lanières fines. Mettez-les dans un saladier avec le boulgour.
- Ajoutez le persil effeuillé et haché grossièrement.
- Puis la menthe finement ciselée.
- Dans un bol, mélangez 2 c. à soupe de jus de citron avec le sel et le poivre. Ajoutez l'huile d'olive (au moins 6 c. à soupe, soyez généreux) et émulsionnez.
- Versez sur la salade et mélangez délicatement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Juste avant de servir, saupoudrez de chapelure de pain croustillante.



Cette recette est l'une des nombreuses manières de recycler votre pain rassis. Ci-dessous d'autres idées, depuis, je ne jette plus le moindre petit croûton... ;-)

Vous pouvez d'une part redonner de la fraîcheur à du pain rassis en coupant des tranches de pain suffisamment fines pour qu'elles tiennent l'une contre l'autre dans le grille-pain et à les faire griller ainsi. Les tranches seront grillées sur l'extérieur et auront retrouvées leur souplesse/fraîcheur sur l'intérieur : essayez, cela marche vraiment !

Une autre méthode consiste à passer rapidement votre pain rassis sous l'eau froide et à le mettre au four à 180°C pendant 10 mn. Consommez-le alors rapidement car il s'asséchera beaucoup plus vite qu'un pain frais. Avec du pain rassis vous pouvez également faire :

- de la chapelure. Et pour être éco-responsable jusqu'au bout, faites sécher les morceaux de pain lors du pré-chauffage de votre four ou lorsqu'il est éteint mais encore chaud. Une fois le pain bien sec, mixez-le grossièrement (laissez-le quelques secondes à peine dans votre mixeur pour que la chapelure ne soit pas trop fine). Avec cette chapelure maison, vous pouvez faire de nombreuses recettes délicieuses telles que des gratins, des parmentiers (essayez ma super recette de [parmentier de canard](#) !), des pâtes à la sicilienne (à la chapelure et à l'ail), des croquettes en tous genres, des filets de poissons ou de poulet panés, des salades (comme la salade de boulgour d'Angèle), etc.
- des croûtons, à utiliser sans modération dans vos soupes (faites-les revenir à la poêle avec un peu d'ail et de l'huile d'olive) et vos salades : César, Panzanella, Fattoush, etc.
- du [pain perdu](#),
- des bruschettas, [crostinis](#) et autres tartines en tous genres.
- des biscottes : coupez des tranches dans le pain rassis. Déposez-les sur la grille du four préchauffé à 150°C et laissez cuire pendant 1h00.
- du pudding, etc.

### Ingrédients pour 6 pers. :

300 g de boulgour  
1 bouquet de persil  
1 vingtaine de feuilles de menthe  
1/2 concombre  
1 citron jaune  
1/4 de baguette rassis  
Huile d'olive  
Sel  
Poivre du moulin

### Variantes :

Vous pouvez mettre d'autres herbes : estragon, thym, cerfeuil...  
Vous pouvez ajouter une boîte de pois chiches et des graines (courge, tournesol, sésame...).

