



- Faites tremper les raisins secs dans un bol d'eau pour les réhydrater.
- Faites cuire le boulgour selon les indications figurant sur le paquet. Égouttez et laissez refroidir dans un saladier.
- Émincez les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et 2 c. à soupe de mélasse de grenade, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réservez.
- Pressez le jus du citron. Mélangez-le dans un bol avec du sel, du poivre et 5 c. à soupe d'huile d'olive.
- Épépinez et émincez les citrons confits très finement.
Lavez et équeutez le raisin frais. Si les grains sont gros, coupez-les en deux (et épépinez-les si les pépins vous gênent).
Ciselez le persil.
Égouttez les raisins secs.
- Mettez tous les ingrédients dans le saladier avec le boulgour. Rajoutez les amandes effilées, la sauce et mélangez délicatement.
- Réservez la salade de boulgour 30 mn au réfrigérateur avant de la servir.



Privilégiez, dès que vous le pouvez, les oignons rouges : ils contiennent beaucoup plus de polyphénols (aux propriétés anti-oxydantes) que les oignons blancs.

Assez facile
30 mn de préparation
15 mn de cuisson
Bon marché
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 4 pers. :

400 g de boulgour
80 g d'amandes effilées
grillées
2 oignons rouges
2 c. à soupe de mélasse de
grenade (dans les
épiceries orientales, à
défaut utiliser du sucre
cassonade)
1 jus de citron
3 gros citrons confits (ou 8
petits)
300 g de raisins frais bio
125 g de raisins secs
Quelques tiges de persil
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

