AiL MA COCOTTE!

LA SALADE DE BOULGOUR D'ANGÈLE

1. Faites cuire le boulgour selon les indications figurant sur le paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
2. 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.
3. 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.
4. Ajoutez le persil effeuillé et haché grossièrement.
5. Puis la menthe finement ciselée.
6. 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.
7. 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. Consultez ma page "TECHNIQUES ET ASTUCES DE CHEFS" au paragraphe "Pain" pour d'autres idées. Depuis, je ne jette plus le moindre petit croûton.

Super facile
30 mn de préparation
8 mn de cuisson
Bon marché
Veggie
Vegan

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 remplacer le boulgour par du quinoa, de l'orge, du petit épeautre, de la semoule, etc., ou mettre d'autres herbes : estragon, thym, cerfeuil...
Vous pouvez ajouter une boîte de pois chiches et des graines (courge, tournesol, sésame...).