



BROCHETTE DE BOULETTES ET COUSCOUS DE BOULGOUR

INGRÉDIENTS

- 40 boulettes à la tomate SOJASUN
- 500 g de légumes de saison précuits et coupés en quartier
- 600 g de boulgour
- 3 branches de céleri en brunoise
- 2 poireaux émincés
- 1 carotte en brunoise
- 3 cuil. à soupe de raisins sec
- 200 g de pois chiche cuits
- 10 + 20 cl d'huile d'olive
- 1 botte de coriandre
- Sel poivre PM
- Raz-el-hanout, Curcuma PM

PROGRESSION

10 

Monter sur un pique les boulettes et les légumes précuits.

Faire suer quelques minutes avec l'huile d'olive, le céleri, les carottes, les poireaux et les épices. Recouvrir avec 1 litre d'eau et laisser cuire.

Passer ce bouillon au chinois. Egrainer le boulgour avec de l'huile d'olive, le sel, le poivre et verser le bouillon. Recouvrir et laisser cuire 10 min hors du feu.

Mélanger les légumes dans le boulgour, les pois chiche et les raisins. Réchauffer les brochettes, saupoudrer de coriandre et servir.

