

BOULGOUR AUX CAROTTES MULTICOLORES

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de petits pois
- 140 g de boulgour
- 1 carotte jaune
- 1 carotte violette
- 1 carotte blanche
- 1/2 citron
- 1 cuillère(s) à café de zaatar (ou origan thym marjolaine)
- 2 brins de persil plat
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile de colza
- sel, poivre



© Valéry Guedes

1. Écossez les petits pois puis faites-les blanchir pendant 30 s dans une casserole d'eau bouillante salée. Arrêtez la cuisson et égouttez-les en les aspergeant d'eau froide. Réservez.
2. Versez le boulgour dans un saladier avec l'huile d'olive. Arrosez-le de deux fois son volume d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez gonfler environ 10 mn. À l'aide d'une fourchette, égrenez-le pour qu'il ne colle pas.
3. Épluchez et râpez les carottes. Pressez le 1/2 citron. Mettez les carottes à mariner quelques minutes dans le jus de citron, l'huile de colza et le zaatar. Équeutez et rincez le persil, séchez-le et ciselez-le grossièrement.
4. Mélangez le boulgour, les carottes marinées, les petits pois et le persil. Salez, poivrez et servez.